

Hanne Halonen

MIKKELIN  
AMMATTIKORKEAKOULUN  
KASARMIN KAMPUKSEN  
OPISKELIJOIDEN  
OPISKELUPÄIVIEN AIKAINEN  
RUOKAILU  
Tutkimus

Opinnäytetyö  
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen


Huhtikuu 2011



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**


Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  28.4.2011	
<b>Tekijä(t)</b>  Hanne Halonen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Palvelujen tuottaminen ja johtaminen	
<b>Nimeke</b>  <b>Tutkimus Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijoiden opiskelupäivien aikaisesta ruokailusta</b>			
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa Mikkelin ammattikorkeakoulun ympäristö- ja ravitsemisalan tutkimusta, jossa selvitetään Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ruokailutottumuksia ja elämäntapoja. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa Kasarmin kampuksella opiskelevien nuorten ruokailutottumuksia opiskelupäiviensä aikana. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, missä opiskelijat syövät, mitä he syövät ja kenen kanssa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto kerättiin opiskelijoille sähköpostitse lähetetyllä Webropol-kyselyllä. Kyselyn kohdejoukkona olivat kaikki Kasarmin kampuksella opiskelevat nuoriso-asteen suomalaiset opiskelijat. Kysely lähetettiin 1629:lle opiskelijalle joulukuussa 2010. Vastauksia kyselyyn tuli kaiken kaikkiaan 317 kappaletta, joka on 19 % koko Kasarmin kampuksen suomalaisista nuoriso-asteen opiskelijoista. Naisia vastanneista oli 70 %. Vastauksia tuli tekniikan eri alojen, sosiaalialan, palvelujen tuottamisen ja johtamisen, muotoilun, liiketalouden, tietojenkäsittelyn sekä ympäristötekniikan opiskelijoilta. Verrattaessa eri koulutusalojen vastausprosentteja, kävi ilmi, että sosiaalialan opiskelijat olivat ahkerimpia vastaajia. Heistä kaiken kaikkiaan 31 % vastasi. Vähiten vastasivat tekniikan alan opiskelijat, joista vain 9 % vastasi.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että kyselyyn vastanneista opiskelijoista 81 % nauttii päivittäisen lounaansa opiskelijaravintola Kasarminassa. Lounaaksi valitaan lähes aina lämmin pääruoka ja lisuke, eikä lounasta juurikaan korvata kahvilatuotteilla. Lounaan syöntipaikan valintaan vaikuttaa ensisijaisesti lounaan hinta, ravintolan sijainti sekä se, että opiskelutoverit menevät myös samaiseen ravintolaan lounaalle. Ruoan valinnassa tärkeitä seikkoja olivat kyselyn mukaan hinta, ulkonäkö sekä aiempi hyvä kokemus. Suurin syy kampuksella ruokailemattomuudessa on opetukseton päivä. Jonkin verran ruokailemattomuuteen ja ravintolan valintaan vaikuttavat ruuhkat, joita etenkin opiskelijaravintola Kasarminassa on kiireisimpään lounasaikaan. Välipalansa ja lounaansa opiskelijat nauttiva lähes poikkeuksetta opiskelutovereidensa seurassa. Välipala koostuu useimmiten kahvista tai teestä sekä suolaisesta sämpylästä tai patongista.</p>			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  opiskelijat, ruokailu, ravitsemuskäyttäytyminen, ruokatottumukset, ravitsemussuositukset			
<b>Sivumäärä</b>  53 s.+ liitteet 21 s.	<b>Kieli</b>	<b>URN</b>	

Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi  Riitta Tuikkanen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin ammattikorkeakoulu, ympäristö- ja ravitsemisalan laitos

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  <b>28.4.2011</b>	
<b>Author(s)</b> <b>Hanne Halonen</b>		<b>Degree programme and option</b> <b>Hospitality Management</b>	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  <b>Research about eating habits during schooldays for students on main campus at Mikkeli University of Applied Sciences</b>			
<b>Abstract</b>  <p>This thesis is part of a larger survey of students' eating habits and manners of living. It has been ordered by the department of environment and hospitality management of Mikkeli University of Applied Sciences. The aim of this research was to examine students' eating habits during their schooldays on main campus. The purpose of this thesis was to compare results between women and men and degree programmes, and then compare these results to earlier research done on similar subjects.</p> <p>The research method used in this thesis was quantitative exploratory form. This research was carried out as an electrical questionnaire. The target group consisted of Finnish undergraduate students of Mikkeli University of Applied Sciences on main campus. The questionnaire was sent to 1679 students in December 2010. The response percentage was 19 as 317 students responded to the questionnaire. Seventy percent of the sample was women and the remainder men. Those who answered studied Engineering, Nursing, Physiotherapy, Social Services and Health Care, Hospitality Management, Business Management, Environmental Technology and Design. Most answers were received from those who studied Social Services and Health Care, Nursing and Physiotherapy. The worst respondents were Engineering students.</p> <p>Eighty-one percent of the students studying on main campus eat their daily lunch at Restaurant Kasarmi-na. A typical lunch usually consists of a warm main dish and side dish. Lunch is very rarely replaced with sandwiches or other products from coffee shops. Price, location and fellow-students' company seem to be the three most important factors in choosing the restaurant. The price, food's appearance and an earlier good experience has the most impact on choosing the food. Students don't eat in the campus area if they don't have classes on the same day. Restaurant Kasarmi-na is very crowded in rush-hours. That has an effect on the restaurant choice as well as non-eating. Students eat their lunches and snacks almost always with fellow-students. A typical snack is coffee or tea with a sandwich or baguette.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> <b>students, eating, eating habits, nutritional recommendations</b>			
<b>Pages</b> <b>53 pgs. + app. 21 pgs.</b>		<b>Language</b> <b>Finnish</b>	
		<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  <b>Riitta Tuikkanen</b>		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> <b>Mikkeli University of Applied Sciences,</b> <b>Department of Environment and Hospitality</b>	

--	--

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	TERVEELLISET RUOKAILUTOTTUMUKSET OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN PERUSTANA .....	2
2.1	Ravinnon merkitys.....	2
2.2	Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuositus.....	3
2.3	Energiatasapainoa ateriarhythmin avulla.....	4
2.4	Opiskelijaruokailu.....	6
2.5	Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin Kampuksen ravintolapalvelut ....	8
3	RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN .....	9
3.1	Ravitsemustottumukset ja ruokailun nykypäivän trendit .....	9
3.2	Ravitsemuskäyttäytymiseen ja ruoan- sekä ruokailupaikan valintaan vaikuttavia seikkoja.....	11
3.3	Opiskelijoiden ruokailu eri tutkimuksissa .....	14
3.3.1	Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden terveystottumukset	14
3.3.2	Potkua ruokailuun kampanjan keinoin.....	15
3.3.3	Selvitys Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden lounasruokailusta opiskelijaravintola Kasarminassa .....	15
3.3.4	Muita tutkimuksia .....	16
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET .....	17
5	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	17
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko ja tutkimusaineisto .....	18
5.2	Kyselylomake .....	19
5.3	Tutkimuksen toteutus, aineiston keruu ja analyysi .....	21
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	21
6.1	Taustamuuttujat .....	22
6.2	Opiskelijoiden ruokailutottumukset.....	24
6.2.1	Lounas .....	28
6.2.2	Välipala .....	31
6.3	Ravintolan ja ruoan valinta .....	33
6.4	Tulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin ja suosituksiin .....	39
6.4.1	Vertaaminen ravitsemussuosituksiin .....	39

6.4.2	Ateriointi kampuksella.....	40
6.4.3	Ruoan ja ruokailupaikan valinta .....	42
7	POHDINTAA .....	44
7.1	Tutkimuksen yleistettävyys ja rehabiliteetti .....	44
7.2	Menetelmän ja tulosten arviointi .....	45
7.3	Jatkotutkimusehdotuksia.....	47
	LÄHTEET .....	49
	LIITTEET	
	1 Kyselylomake	
	2 Saatekirje	
	3 Kuviot	
	4 Avoimet vastaukset	

## 1 JOHDANTO

Opiskelupäivän aikaisella ruokailulla on suuri merkitys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnissa ja jaksamisessa. Päätoimisella Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijalla päivät kuluvat kampuksella, joten päivään on sovitettava myös ruokailuhetkiä. Säännöllinen ateriaritmi, aterioiden oikea kokoamismalli sekä täysipainoinen ruokavalio on mahdollista toteuttaa myös opiskelupäivien aikana. Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksella ja sen lähialueilla toimii tällä hetkellä yksi opiskelijaravintola sekä kolme muuta ravintolaa, joista opiskelijoiden on mahdollista saada Kellan ateriatuki-alennus. Erilaisia välipaloja on edellä mainittujen lisäksi mahdollista ostaa kahvioista, joita kasarmin alueella on kolme kappaletta.

Mikkelin ammattikorkeakoulussa ei ole koskaan toteutettu tutkimusta, joka kartoittaisi opiskelijoiden ruokailua opiskelupäivien aikana. Työni on osa Mikkelin ammattikorkeakoulun ympäristö- ja ravitsemisalan laajempaa selvitystä Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijoiden ruokailusta ja hyvinvoinnista. Pääasiallinen syy tehdä tämä tutkimus oli kiinnostus opiskelijoiden opiskelupäivien aikaisia ruokailutottumuksia kohtaan. Myös eri syyt, jotka ovat vaikuttamassa ravintolan ja ruoan valintaan opiskelupäivien aikana, kiinnostivat.

Tässä tutkimuksessa tutkin sitä, kuinka opiskelijat ruokailevat opiskelupäiviensä aikana kampuksella. Tutkimuksessa keskeistä oli selvittää, missä opiskelijat syövät, mitä he syövät ja kenen kanssa. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen suomenkieliset nuorisooasteen opiskelijat. Käytin tutkimuksen toteuttamiseen apuvälineenä Webropol-kyselyä, joka lähetettiin ammattikorkeakoulun opiskelijoille sähköpostitse. Työni teoriaosuudessa selvitän oikeaoppisen ateriaritmin ja ruokavaliomallin kokoamista sekä syitä, jotka voivat ruoan ja ravintolan valintaan vaikuttaa. Työn lopussa vertailen tuloksia aiempiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin sekä Valtion ravitsemisneuvottelukunnan kokoamiin ravitsemissuosituksiin.



## **2 TERVEELLISET RUOKAILUTOTTUMUKSET OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN PERUSTANA**

Terveellinen ruokavalio edesauttaa yksilön terveyttä ja jaksamista. Tämä osio käsittelee ruokailutottumusten periaatteita, jotka ovat avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnissa. Opiskelijoilla on mahdollisuus lounas- sekä välipalaruokailuun Kasarmin kampuksella. Kampuksen ravintolapalveluita esittelen enemmän osiossa 2.5.

### **2.1 Ravinnon merkitys**

Ravinto määritellään ruoka-aineiksi, joita elävä olento käyttää hyväkseen normaalien elintoimintojen ylläpitämiseksi. Ravinnolla on merkitystä niin ihmisen fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaalisellekin hyvinvoinnille. Syömästään ravinnosta ihminen saa tarvitsemansa ravintoaineet ja energiaa päivittäisiin aktiviteetteihinsa. Mikä tahansa ravinto ei kuitenkaan ole hyväksi, vaan ruokavalio tulisi koostua ravitsemuksellisesti oikeista ruoka-aineista. Päivittäisillä ruokailuvalinnoilla ihminen pystyy vaikuttamaan terveydentilaansa myös pitkällä tähtäimellä. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää suhteessa oikean määrän tarvittavia ravintoaineita. (Aro ym. 2005, 56-57; Peltosaari ym. 2002, 200.)

Ruoka ja ruokailu vaikuttavat ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Niiden on osoitettu tyydyttävän ihmisen fysiologisten tarpeiden lisäksi emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Ruokailuun liittyvät positiiviset ja negatiiviset kokemukset heijastuvat syömiskäyttäytymiseen. Ruokailu ryhmässä hyvien ystävien kesken voi olla rentouttava ja mieluisa kokemus, kun taas kiireisenä päivänä levottomassa ympäristössä nautittu lounas koetaan epämiellyttävänä kokemuksena. Ruualla voidaan myös tyydyttää tarpeita, jotka eivät tule normaalielämässä tyydytetyiksi. Esimerkiksi rakkauden tai läheisyyden puute tai murheet ihmissuhteissa saattavat johtaa ahmimiseen. Toisaalta ihmisen huono henkinen hyvinvointi voi myös aiheuttaa ruokahaluttomuutta. (Aro ym. 2005, 56; Peltosaari ym. 2002, 203.)

## 2.2 Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuositus

Asiantuntijat laativat koko väestölle ja eri väestöryhmille suosituksia terveyttä edistävän ruokavalion koostumuksesta. Valtion ravitsemisneuvottelukunta on laatinut suomalaisiin oloihin sopivat ravitsemussuositukset eri-ikäisille ihmisille ja esimerkiksi raskaana oleville naisille. Näiden pohjalta voidaan laatia eri ikäryhmille soveltuvia ruokavalioita, joilla taataan terveyttä edistävä vaikutus. Ravitsemussuositusten ansios- ta monet kansanravitsemuksen haasteet ovat muuttuneet elintasosairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, torjumisen apuvälineiksi. Ravitsemussuosituksia kootaan 8 vuoden välein, ja viimeisin suositus on vuodelta 2004. Suositukset ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan kivijalka, joiden mukaan toimitaan muun muassa joukkoruokai- lua suunnitellessa. Ravitsemussuosituksia käytetään myös ravitsemuskasvatuksen ja yksittäisen ihmisen ravitsemuksen ohjenuorana. Uudet ravitsemussuositukset saa- nemme vuoden 2012 aikana. (Haglund ym. 2007, 10; VRN 2005, 6.)

Sydänliitto (2009) on koonnut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia (2005) mukailevan suosituksen terveellisen ruokavalion koostamisesta. Sydänliiton suositus keskittyy erityisesti rasvan määrän ja laadun tarkkailuun ruokavaliossa sekä suolan saannin rajoittamiseen. Sydänliiton suositus ei juuri eroa VRN:n julkaisemasta suosi- tuksesta, vaan pyrkii esittämään ja konkretisoimaan VRN:n suositukset lyhyemmin.

Valtion ravitsemisneuvottelukunnan ravitsemussuosituksen (2005) kulmakivinä ovat nautittavuus, monipuolisuus, tasapainoisuus ja kohtuus. Ruoan nautittavuus koostuu ruoan mausta, ulkonäöstä ja lämpötilasta. Ruokavalion ollessa tasapainoinen, sisältää se hyvässä suhteessa energiaa ja suojaravintoaineita. Ruoan ravintotiheys on tasapai- noisen ruokavalion kulmakivi, ja näin ollen tulisikin suosia täysjyvätuotteita, kasvik- sia, marjoja, hedelmiä sekä vähärasvaisia kala-, liha- ja maitotuotevaihtoehtoja. Koh- tuudella tarkoitetaan energiansaannin tasapainottamista niin, että energiankulutus ja saanti ovat oikeassa suhteessa toisiinsa. (Aro ym. 2005,53-56; Haglund ym. 2007, 11.)

Aterioiden oikeaoppisessa kokoamisessa voidaan käyttää apuna lautasmallia, joka ohjaa valitsemaan terveydelle suotuisia ruoka-aineita suositusten mukaisia määriä.

Lautasmallin mukaisesti lautaselle tulisi valita puolet kasviksia tai hedelmiä, neljännes energialisäkeä kuten riisiä tai perunaa, ja neljännes proteiinipitoista ruokaa, kuten

vähärasvaista lihaa tai kananmunaa. Ruokajuomaksi tulisi valita joko vettä tai rasvaton maitoa. Myös kuitupitoinen ja vähäsuolainen leipä kuuluu oikeaoppiseen ateriakokonaisuuteen. (Aro ym. 2005, 56-57; Sydänliitto 2009.)

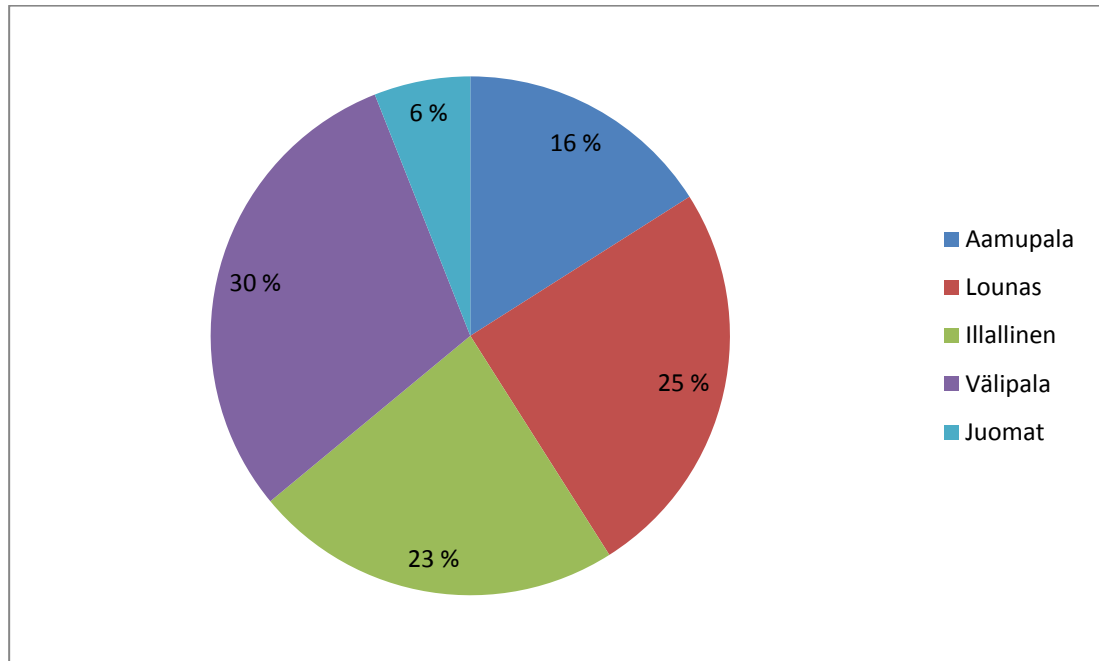
Korkeakouluruokailulle on olemassa oma suosituksensa, jonka Kansaneläkelaitos (2008a) on julkaissut kesällä 2008. Tämän mukaan opiskelija-aterian tulisi täyttää laadultaan yleiset Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) sekä Sydänliiton (2009) antamat tervehdelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Keskeisenä tavoitteena on, että opiskelija-ateria kattaisi opiskelijoiden ravitsemukselliset tarpeet ja näin ollen edesauttaisi opiskelijoiden terveyttä sekä vireystilaa.

Ravintoaineiden tarve vaihtelee yksilöllisesti eri elämänvaiheissa. Esimerkiksi 60-vuotias tarvitsee ravintoaineita eri suhteessa kuin esimerkiksi lapsi tai raskaana oleva. Päivittäisen opiskelija-aterian tulisi korkeakouluruokailusuosituksen mukaan sisältää noin kolmannes opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta, eli noin 600-800 kilokaloria. Opiskelija-aterialla tulisi olla vaihtelevasti kasviksia, runsaskuituista leipää, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, kasvirasvaveitettä, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa tai kalaa. Lisäksi saatavilla tulisi olla vähärasvaisia maitotuotteita sekä janojuomaksi vettä. Opiskelija-aterian tulisi sisältää lautasmallin mukaisesti salaattia, lämpimän pääruoan sekä lisäkkeen. Korkeakouluruokailusuosituksessa huomiota on kiinnitetty myös rasvan laatuun, suolan käyttöön sekä proteiinien ja hiilihydraattien oikeaoppiseen suhteeseen ateriasa. Kansaneläkelaitoksen (2008a) antama suositus mukailee VRN:n (2005) ja Sydänliiton (2009) antamia suosituksia.

### **2.3 Energiatasapainoa ateriarhythmin avulla**

Säännöllinen ateriarhythmi on tärkeää päivittäisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta. Säännöllinen ateriarhythmi paitsi pitää verensokerin tasaisena, vaikuttaa myös yleiseen vireystilaan ja jaksamiseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaisesti päivässä tulisi nauttia kaksi lämmintä ruokaa, aamupala sekä kaksi tai kolme kevyttä välipalaa. Aterioiden välillä ei tulisi olla suurta taukoa. Elimistön toimintojen ja ravinnon mahdollisimman tehokkaan hyväksikäytön kannalta on parasta jakaa ruoka usealle aterialle päivän aikana. Aamiainen, lounas, päivällinen sekä

välipalat ovat näin ollen tärkeitä aterioita päivän aikana. Tavoitteiden mukaan energiansaannin tulisi jakautua päivän aikana eri aterioille kuvion 1 mukaisesti:



**KUVIO 1. Energian jakautuminen päivän eri aterioille (Finravinto 2007.)**

Ateria-ajat ja tottumukset ovat pitkälti kuitenkin kulttuurisidonnaisia. Ateriointitiheys sekä ruoan määrä ja laatu ovat yhteydessä nälkään ja kylläisyyteen. Nykyinen kiireinen elämäntyyli on johtanut terveyden ja ravitsemuksen kannalta epäedullisten tapojen muodostumiseen. Perinteiset ja ”normaalit” ruoka-ajat ovat unohtuneet ja ateriaritmi on muuttunut entistä epäsäännöllisemmäksi. Tässä kohtaa voidaankin puhua ilmiöstä, jota kutsutaan laiduntamiseksi. Laiduntaminen tarkoittaa jatkuvaa syömistä ja napostelua säännöllisten ateria-aikojen puuttuessa. Laiduntaminen on paitsi haitallista hampaille, myös energian- ja ravintoaineiden tasapainoiselle saannille. Pienet naposteltavat saattavat olla ravitsemuksellisesti huonolaatuisia ja sisältää tarpeettoman paljon rasvaa, sokeria ja suolaa. Käsittelen ateria-aikojen muutoksia enemmän luvussa 3.1. (VRN 2005, 39-40; Suri 2010.)

Säännölliset ateria-ajat olisi hyvä opetella jo lapsuudessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksissa todetaan, että henkilöstö- tai työpaikkaruokalassa ruokailevat syövät muita enemmän vihanneksia, kalaa sekä marjoja tai hedelmiä. (VRN 2005, 9). Oma kokemukseni on, että työpaikka- ja opiskeluruokailu sopii hyvin

nykyihmisen kiireiseen elämäntyyliin, jossa ei ehkä ole aikaa valmistaa esimerkiksi terveellisiä eväitä töihin tai opiskelupaikalle mukaan.

## 2.4 Opiskelijaruokailu

Opiskelijan elämään ja varhaisaikuisuuteen liittyy monia suuria muutoksia ja asioita, jotka vaikuttavat myös terveyskäyttäytymiseen ja omaan terveyteen liittyviin valintoihin. Ammatinvalinta, muutto omaan kotiin, parisuhteen luominen sekä oman arvo maailman muotoutuminen ovat tärkeitä asioita aikuiseksi kasvamisessa. (Kunttu & Huttunen 2001, 12.)

Opiskelijaruokailun keskeisimpänä tavoitteena on ylläpitää ja edistää opiskelijoiden terveyttä, mielenvirkeyttä ja jaksamista opiskelupäivän aikana. Monipuolinen ja suositusten mukainen ruoka on avainasemassa siinä, kuinka koulupäivän aikana jaksetaan. Päivittäisen lounaan nauttiminen opiskelijaravintolassa antaa mahdollisuuden hetkeksi irtaantua koulutehtävistä sekä seurustella opiskelijakavereiden kanssa. Monille koulupäivän aikainen ruokailu on päivän ainut lämmin ateria, joten opiskelijaravintolassa syödyn lounaan merkitys terveellisessä ruokavaliassa on täten erittäin suuri. (Kansaneläkelaitos 2008a.)

Kansaneläkelaitoksen tiedotteen mukaan korkeakouluopiskelijat söivät vuonna 2008 lähes 15 miljoonaa tuettua lounasateriaa. Ammattikorkeakoulujen ravintoloissa tästä määrästä nautittiin reilu 5 miljoonaa. Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat olleet jo vuodesta 1979 lähtien oikeutettuja Kelan myöntämään ateriatukeen, joka on 1.1.2011 alkaen 1,77 euroa/ateria. Tuen saa ateriatuenpiiriin kuuluvasta ravintolasta ateriatukeen oikeuttavaa korttia näyttämällä. Opiskelijaravintolan hinnat ovat yleensä melko alhaiset, ja opiskelijalle jää maksettavaksi osuus, joka jää aterian enimmäishinnan sekä ateriatuen erotuksesta. Ateriatuen tarkoitus on houkutella opiskelijoita syömään opiskelupaikkojensa ruokaloissa terveellisesti. (Kansaneläkelaitos 2008b.)

Kelalla on tiettyjä kriteereitä, jotka ravintolan pitää täyttää saadakseen avustuksen opiskelijaruokailuun. Tärkein ruokaan liittyvä kriteeri on se, että opiskelija-ateria täyttää laadultaan Kelan antamat terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset (Korkeakouluruokailusuositus). Lisäksi ravintolan toiminnan tulee olla tarpeellista riittävien

ruokailumahdollisuuksien järjestämiseksi. Toiminnan tulee olla myös tarkoituksenmukaisesti järjestettyä eikä opiskelija-aterian alentamaton hinta saa ylittää ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriasta perittävää arvonlisäverotonta hintaa. Opiskelija-aterioille on määritelty enimmäishinnat, joita ravintolan pitäjän tulee noudattaa. Lisäksi ravintolan täytyy pystyä tarjoamaan riittävän monta ruokavaihtoehtoa. Peruslounasvaihtoehtoja on oltava vähintään kaksi. Kalliimpaa, ns. erikoisannosta, voi ravintola tarjota harkintansa mukaan. Alkaen 1.8.2008 opiskelijan peruslounaan hinta ilman ateriatukea saa olla korkeintaan 4,27 euroa. Kallis erikoisannos saa olla hinnaltaan välillä 5,32 euroa ja 6,52 euroa. Kasarmin kampuksen opiskelijaravintola Kasarmiina tarjoaa vuonna 2011 päivittäisen Kelan tukeman peruslounaan hintaan 2,06 euroa. (Kansaneläkelaitos 2010.)

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoille vuoden 2009 keväällä tehty terveystottumuskysely osoitti, että miehet söivät naisia useammin päivittäisen pääateriansa Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijaravintoloissa. (Paukkunen & Pekonen 2009, 29). Tämä oli nähtävissä myös Anna-Kaisa Hasasen (2009, 27). Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoita koskevassa selvityksessä, johon vastanneista miehistä 90 % ilmoitti syövänsä Kasarminassa päivittäin tai lähes päivittäin. Naisilla vastaava prosentti oli 39. Terveystottumuskyselyn mukaan miehistä 55 % ja naisista 37 % ilmoitti syövänsä päivittäisen pääaterian opiskelijaruokalassa. Kotonaan lämpimän lounaan nautti naisista 47 % ja miehistä 35 %. (Paukkunen & Pekonen 2009, 30.)

Liian pitkät ateriavälit voivat aiheuttaa verensokerin laskemista, väsymistä ja tarkkaavaisuuden laskemista. Myös konkreettisia fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, voi esiintyä. Opiskelijoilla terveellisen ruokavalion ohessa säännöllinen ateriarhythmi näyttelee suurta roolia päivittäisessä jaksamisessa. Virkeänä ja hyvin ravittuna myös opiskelutulokset ovat parempia. (Ruokatieto 2010.) Mielestäni terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarhythmi ovat tärkeitä vireyden ylläpitämiseksi opiskelupäivien aikana.

## 2.5 Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin Kampuksen ravintolapalvelut

Kasarmin kampuksella on nykyisellään 1679 nuorisoasteen opiskelijaa. (Haapiainen 2010). Tämä asettaa myös vaatimuksia ruokapalvelujen järjestämiselle ja sujuvuudelle. Tällä hetkellä Kasarmin kampuksen alueella toimii kolme kahviota sekä opiskelija-ruokala Kasarmina, josta opiskelijat saavat ateriatuen Kelan korttia näyttämällä. Lähellä olevia lounaspaikkoja ovat myös ravintola Talli, ravintola Ahkeraliisa, Länsi-Savon työpaikkaruokala sekä museokahvila. Länsi-Savon ruokalasta sekä Ahkeraliisasta opiskelijat saavat alennuksen Kelan ateriatuki- tai opiskelijakorttia näyttämällä. Ravintola Tallin päivittäinen lounas on vaihtoehtoista kallein, mutta se sisältää myös jälkiruoan sekä osittaisen pöytiin tarjoilun. Kahvioista saa kevyttä lounasta, kuten salaattia. Mikpolissa toimivasta Café Mikpolista saa myös muuta kevyttä lounasruokaa päivittäin. (Student 2010.)

Kasarmin kampuksella toimiva opiskelijaravintola Kasarmina tarjoaa päivittäin lounasta, joka noudattaa yleisiä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sekä Kelan antamia ravitsemussuosituksia. Kasarminasta opiskelija saa Kelan ateriatuen ateriatukeen oikeuttavaa korttia näyttämällä. Linjastossa on tarjolla leipää, juomia, salaatteja, keittoa sekä kolme lämminruokavaihtoehtoa. Lämpimissä ruoissa on päivittäin ns. peruslounas, jonka vaihtoehtona on kasvisateria. Peruslounaan hinta on aina 2,06 euroa ateriatukikorttia näyttämällä. Lisäksi Kasarmina tarjoaa kalliimpaa erikoisannosta, jonka hinta vaihtelee opiskelijoille välillä 2,60-4,73 euroa. Opiskelijan keittolounaan hinta on aina 1,38 euroa. (Student 2010.) Leivissä valittavana on päivittäin vähäsuolainen ja runsaskuituinen vaihtoehto. Salaatinkastikkeeksi voi valita pelkän oliiviöljyn. Ruokajuomaksi voi valita rasvatonta maitoa tai vettä. Leivän päälle tarjolla on kasvirasvaveitettä. Mielestäni Kasarmina tarjoaa opiskelijoille paitsi maittavaa, myös terveellistä ja suositusten mukaista ruokaa.

Normaalisti opiskelijan päivä alkaa Mikkelin ammattikorkeakoulussa kello 8 ja 9 välillä. Opetusta on aina puolillepäivin, jolloin on pidempi, noin puolen tunnin lounastauko. Oppituntien välissä voidaan pitää kahvitaukoja, jotka ovat pituudeltaan 5-15 minuuttia. Opiskelupäivä saattaa kestää jopa kello 20 asti illalla. Lukujärjestysten rakenne ja taukojen pituus saattavat kuitenkin vaihdella suurestikin opiskelijakohtaisesti. Lukujärjestyksissä voi olla ns. ”hyppytunteja”, jolloin opetusta ei ole tiettyä aikaa.

na keskellä päivää ollenkaan. Yleensä lukujärjestysten aikataulutus kuitenkin mahdollistaa useimmissa tapauksissa päivittäisen lounaan sekä välipalojen nauttimisen esimerkiksi opiskelijaruokala Kasarminassa.

### 3 RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN

Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat monet psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Opiskelijaruokailu on sosiaalinen tapahtuma, joka tarjoaa mukavan tauon opiskelupäivän lomassa. Tässä luvussa esittelen tarkemmin ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavia seikkoja sekä sitä, mitkä tekijät vaikuttavat ruokailupaikan valintaan.

#### 3.1 Ravitsemustottumukset ja ruokailun nykypäivän trendit

Normaali suomalainen aamupala sisältää voileipää, kahvia sekä puuroa. Lounaaksi nautitaan lämmin ateria salaatin kera. Välipalaksi nautitaan iltapäivällä makea leivonnainen kahvin tai teen kera, illalla iltapala koostuu useimmiten voileivistä. Päivän toinen lämmin ateria nautitaan alkuillasta päivällisen muodossa. Ateriat nautitaan nopeasti ruokapöydän ääressä. Suomalaiset liittävät kunnon ateriaan ajatuksen lämpimästä ruoasta sekä useimmiten salaattista. (Mäkelä ym. 2003, 57; Mäkelä 2002, 22.)

Suomen Gallup Elintarviketieto Oy:n ”Ruokatieto 2007”- julkaisusta käy ilmi, että suomalaisten ateria-ajat ovat muuttuneet vuodesta 1983 vuoteen 2005 huomattavasti. Vuonna 1983 suomalaisista lähes 60 prosentilla oli säännölliset ruoka-ajat ja ateriat nautittiin koko perheen kesken tai niin, että ne perheenjäsenet, jotka voivat, olivat paikalla. Vuonna 2005 aterioiden säännöllisyys oli vähentynyt, ja 35 prosentilla vastanneista ateriat nautittiin säännöllisin ruoka-ajoin koko perheen kesken tai niiden kesken ketkä paikalle kykenivät. Vuonna 2005 hieman yli 40 prosenttia vastanneista ilmoitti, ettei heillä ollut varsinaisia ateria-aikoja ja ateria-ajat pyrittiin ajoittamaan niin, että mahdollisimman moni olisi paikalla. Tähän 40 prosenttiin kuului myös vastausvaihtoehto, josta ilmeni, ettei olemassa ollut vakituisia ateria-aikoja ja että kukin söi milloin itse halusi. Vuonna 1983 vastaava prosenttiluku oli niin ikään 40. Vuoden 1983 vastauksissa ei yksin asuvia kuitenkaan ollut, joten luku ei ole suoraan verrannollinen vuoden 2005 tulokseen, jolloin vastanneista reilu 20 prosenttia ilmoitti asu-



vansa yksin. Johanna Mäkelä kirjoittaa artikkelissaan ”Cultural definitions of the meal” (2002, 10) syömisen epäsäännöllisyyden tasapainottuvan ja säännöllistyvän yleensä silloin, kun perheessä on kaksi tai enemmän jäseniä. Lapsiperheissä ruoka-ajat ovat yleensä säännöllisimmät. (Ruokatieto 2007, 62.)

Kansanterveyslaitoksen tekemän ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen” tutkimuksen mukaan 15-64-vuotiaiden aikuisten pääsäännöllinen lounaan syöntipaikka arkisin on työpaikan tai opiskelupaikan ruokala. Toissijainen ruokailupaikka oli tilaston mukaan koti. Tilaston mukaan 62,3 % vastanneista 15–24-vuotiaista miehistä söi lounaan oppilaitoksen tai työpaikan ruokalassa. Naisista osuus oli 66,4 %, eli hieman enemmän. Kotona lounaan nautti miehistä 19,6 % ja naisista 16,6 %. Kysymyksen vastanneista miehistä ikäryhmässä 15-24-vuotta 82 % oli opiskelijoita, naisista sama luku oli 81 %. (Kansanterveyslaitos 2009, 90.)

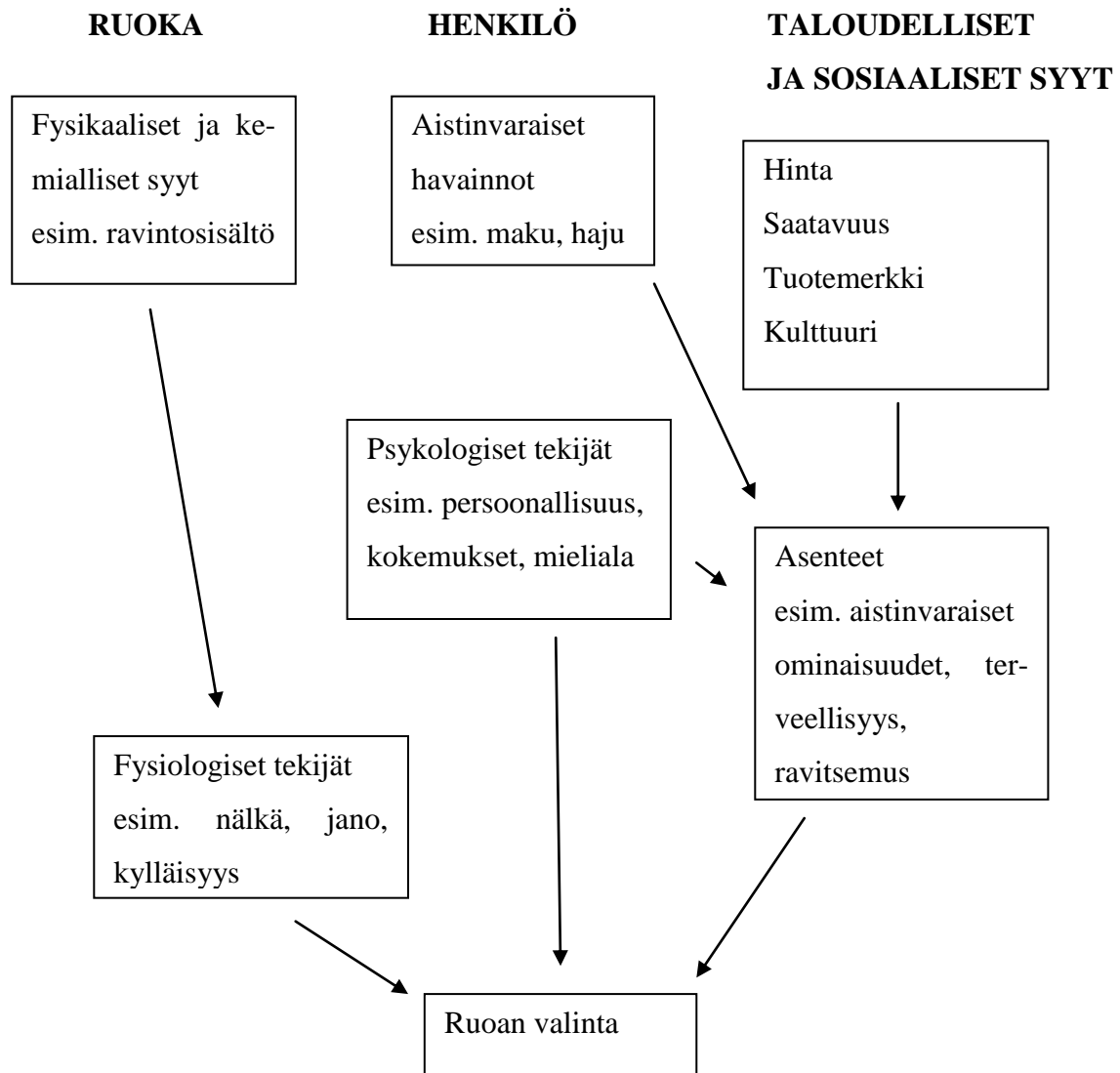
Opiskelijoiden ravitsemukseen vaikuttaa osaltaan myös se, että kotona tehtyä ruokaa on alettu korvaamaan kaupasta tai ravintoloista saatavilla valmis- tai pikaruoilla. Nuorille ruoanlaitto ja kaupassakäynti voi olla ”tylsä” aktiviteetti. Nykypäivänä kotona tehdylle ruoalle on useita muita vaihtoehtoja, joita erityisesti nuoret, naimattomat ja usein sinkkuna elävät käyttävät hyväkseen. Ravintolassa käyminen on lisääntynyt. Pikaruokat, kuten hampurilaiset ja pizzat, ovat helposti ja nopeasti saatavilla. Niin sanotut ”home-meal replacement”-ruokat ovat teollisesti valmistettuja kotiruoan tapaisia valmisteita. HMR-ruokia saakin nykyään jokaisesta ruokakaupasta, ja tarjolla on perinteisten ”kotiruokien” lisäksi esimerkiksi itämaisia tai muita eksoottisia vaikutteita omaavia tuotteita. Usein ongelmaksi nousee valmisruokien yleensä huono ravintosisältö ja liika rasvan ja suolan määrä. Opiskelijoiden usein kiireinen elämäntyyli mahdollistaa pika- ja valmisruokien nauttimisen osana elämäntyyliä. (Paajanen & Partanen 2004, 16; Rappoport 2003, 69.)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa vuonna 2009 tehdyn terveystutkimuksen mukaan 90 % vastanneista ilmoitti tekevänsä itse ruokaa viikoittain tai useamman kerran viikossa. Vain 12 % vastanneista ilmoitti hakevansa ruokaa ravintolasta viikoittain tai useammin. Vastaajista noin 40 % ilmoitti käyvänsä ravintolassa noin kerran kuussa. Valmisruokia kyselyn mukaan käytettiin melko vähän. (Paukkunen & Pekonen 2009, 23.)

### 3.2 Ravitsemuskäyttäytymiseen ja ruoan- sekä ruokailupaikan valintaan vaikuttavia seikkoja

Susanna Krallin, Kaisa Paajasen ja Tiina Vuorisen Jyväskylän yliopistolla vuonna 2002 tehdyn kyselytutkimuksen ”Opiskelija, miksi et syö yliopistolla?” mukaan ruoan valintaan ja ruokailutottumuksiin vaikuttaa monia eri tekijöitä. Sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne ja opiskeluaikataulu voivat vaikuttaa siihen, syökö opiskelija opiskelupäivänsä aikana opiskelupaikassaan, vai esimerkiksi kotonaan. Ideologiset ja kulttuuriset seikat sekä tottumukset muokkaavat opiskelijoiden ruokailukäyttäytymistä. Amerikkalainen Kansasin yliopiston psykologian professori Leon Rappoport toteaa teoksessaan ”How we eat”, että nykypäivän ihminen peilaa itseään ruoan kautta kanssaihmisilleen. Esimerkiksi nykypäivän laihuuksihanteet ovat näin ollen vaikuttava tekijä ruoan valinnassa, etenkin tietyille ryhmälle nuorista opiskeluikäisistä ihmisistä. Ritva Prättälän mukaan ruoan valinta on esimerkki ihmisen monimutkaisesta käyttäytymisestä, jota ohjaavat biologiset, sosiologiset, kulttuuriset ja psykologiset tekijät. (Paajanen & Partanen 2004, 10; Rappoport 2003, 70, Prättälä 1989.)

Janina Orasen vuonna 2006 Helsingin yliopistoon taloustieteiden laitokselle tekemä pro gradu työ ”HMR-ruoan kuluttajien elämäntyyli” esittelee mielenkiintoisen Richard Shepherdin ja Paul Sparksin alkuperäisesti laatiman ruoanvalintamallin teoksesta ”Modelling food choice” vuodelta 1994, jossa ruoan valinta jaetaan eri osiin. Mallin mukaan ruoan valintaan vaikuttavat niin ruoasta, henkilöstä itsestään kuin taloudellisista ja sosiaalisista tekijöistä koostuvat syyt. (Kuvio 2.)



**KUVIO 2. Ruoan valintamalli (Oranen 2006, 19.)**

Nuorelle ihmiselle ihmis- ja vuorovaikutussuhteet ovat erittäin tärkeitä. Varhaislapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut tottumukset muovaavat ruokailu- ja terveyskäyttäytymistämme myös vanhemmalla iällä. Opiskelijat assosioivat muun muassa tunteitaan ruoan kautta, jolloin esimerkiksi varhaislapsuudessa runsaasti nautittu kaurapuuro voi jäädä aikuisiällä kokonaan syömättä siihen liitettyjen negatiivisten tunteiden takia. Ystävien ja lähipiirin tekemät ruokailuun liittyvät valinnat vaikuttavat myös omiin valintoihimme ruoan suhteen. Muita opiskelijan ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat Paajasen ja Partasen mukaan opettajat ja media. (Kunttu 1997, 14; Rappoport, 71; Paajanen & Partanen 2004, 10.)

Krallin ym. vuonna 2002 tekemän kyselytutkimuksen mukaan monet opiskelijat ovat tiukalla taloudellisesti. Opintotuen täytyy riittää vuokran lisäksi myös harrastuksiin ja ruokailuun. Tämän takia moni opiskelija joutuukin käymään töissä opintojensa ohessa. Mikäli koulun ruokalassa tarjottava lounas ei mahdu budjettiin, on se jätettävä välistä. Taloudellisesti tiukka eläminen aiheuttaa ruokavalion yksipuolistumisen. (Paajanen & Partanen 2004, 10.)

Nuoret elävät samanaikaisesti ikään kuin kahdessa eri maailmassa ruokailutottumuksensa kanssa. Kavereiden kanssa syödään eri tavalla kuin vanhempien kanssa. Nuoren etsiessä itseään ja identiteettiään, voi kavereiden muodostama sosiaalinen ympäristö olla ruoan valinnassa suuressa roolissa. Vanhempien ja kasvatuksen myötä muodostuneita ruokailutapoja muutetaan nuoren etsiessä omaa polkuaan. Vanhemmat ja ystävät kuuluvat nuoren lähipiiriin, joten myös ruokailu tapahtuu useimmin jommassakummassa seurassa. (Mäkelä ym. 2003, 139.)

Ruokailupaikan valintaan vaikuttaa monia eri tekijöitä. Pauli Minkkisen toimittama ja TNS Gallup Oy:n suorittama ”Ravintolaruoan trenditutkimus 2006” osoittaa, että ruokailupaikan valintaan eniten vaikuttava tekijä on ruoan laatu. Tutkimuksen mukaan 48 % kysymykseen vastanneista 848:sta yli 15-vuotiaasta ihmisestä oli sitä mieltä, että ruoan laatu on tärkein peruste ruokailupaikkaa valitessa. Seuraavaksi tärkeimpiä valintaperusteita olivat edullinen hintataso (36 % vastanneista), palvelun ystävällisyys (28 % vastanneista), ravintolan sijainti (25 % vastanneista), palvelun nopeus (22 % vastanneista) ja ravintolan siisteys (20 % vastanneista). Muita valintaan vaikuttavia tekijöitä olivat mm. monipuolinen ruokalista, tapa/tottumus, ravintolan maine sekä ravintolan imago. Kysymyksessä vastaajan tuli valita kolme itselleen tärkeintä ominaisuutta. (Minkkinen 2006, 15.)

Samaisesta Minkkisen toimittamasta ”Ravintolaruoan trenditutkimus 2006”:sta käy ilmi, että ravintolaruoassa eniten arvostusta herättää hyvä maku. Vastaajat vastasivat kysymykseen vastausasteikkoon, jossa vastausvaihtoehtoina eri kriteereille olivat ”erittäin paljon”, ”paljon”, ”jonkin verran” tai ”ei lainkaan”. Kaikista 848 vastaajasta 62 % oli sitä mieltä että arvostaa ravintolaruoan makua erittäin paljon. 56 % vastaajista arvosti ruoan monipuolisuutta paljon. Paljon arvostettiin myös ruoan terveellisyyttä (37 % vastaajista) sekä raaka-aineiden kotimaisuutta (35 %). Jonkin verran arvostusta

saivat ruoan lisääineettomuus (38 %) ja ruoan asettelu lautasella (38 %). Vähiten arvostettiin luomuruokavaihtoehtoa, johon 39 % oli vastannut, ettei arvostanut sitä lainkaan. Kaiken kaikkiaan kysymyksen vastauksista kävi ilmi, että ruoan maku, terveellisyys, kotimaisuus sekä monipuolisuus olivat erittäin paljon tai paljon arvostusta herättäviä asioita ravintolaruoassa. Lähiruokaa ja luomuruokavaihtoehtoa arvostettiin jonkin verran tai ei lainkaan. (Minkkinen 2006, 16.)

Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRan vuonna 2010 tekemän ravintolaruoan trenditutkimuksen mukaan ruuan laatu, ravintolan hintataso, ravintolan siisteys sekä palvelun ystävällisyys olivat tärkeitä ruokailupaikan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkimuksen mukaan puolet suomalaisista valitsee ravintolan sijainnin perusteella. Ruokaan liittyvistä tekijöistä tärkeimmäksi nousi maku. Monipuolisuus, terveellisyys ja raaka-aineiden kotimaisuus olivat myös tärkeitä asioita. (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa Ry 2010.)

### **3.3 Opiskelijoiden ruokailu eri tutkimuksissa**

Työni on osa Mikkelin ammattikorkeakoulussa tehtyä terveyteen, ravitsemukseen ja ravitsemuskasvatukseen liittyvää opinnäytetyösarjaa. Aiemmin tehdyt työt käsittelevät lounasruokailua, terveystottumuksia sekä ruokalan henkilökunnan roolia opiskelijoiden ravitsemuskasvattajina. Jyväskylän yliopistossa on tehty pro gradu-työ ”Potkua ruokailuun kampanjan keinoin” koskien opiskelijoiden ruokailua yliopiston kampuksilla. Sari Paukkusen ja Salla Pekosen Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoille tekemän terveystottumuskysely kartoitti laajasti opiskelijoiden juoma-, ruokailu- ja liikuntatottumuksia. Anna-Kaisa Hasanen selvitti työssään Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden lounasruokailua opiskelijaravintola Kasarminassa.

#### **3.3.1 Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden terveystottumukset**

Sari Paukkunen ja Salla Pekonen toteuttivat vuoden 2009 keväällä Mikkelin ammattikorkeakoulun suomalaisille opiskelijoille terveystottumuskyselyn. Kysely kartoitti opiskelijoiden juoma-, ruokailu- ja liikuntatottumuksia. Kyselyyn vastasi reilu 500 opiskelijaa, joka on 27 % koko Mikkelin ammattikorkeakoulun 1928:sta suomenkielisestä nuoriso-opiskelijasta. Kyselystä kävi ilmi, että 42 % vastanneista ilmoitti syö-

vänsä päivän pääateriansa Mikkelin ammattikorkeakoulun ruokaloissa. Sukupuolten välillä oli hieman eroa, sillä miehistä 55 % ja naisista 37 % ilmoitti nauttivansa päivittäisen lounaansa opiskelijaruokalassa. Ruoan valinnassa tärkeimpinä kriteereinä vastaajat pitivät ylivoimaisesti ruoan makua. Muita tärkeitä ominaisuuksia olivat kyselyn mukaan hinta, terveellisyys ja kylläiseksi tuleminen. (Paukkunen & Pekonen 2009, 3, 27.)

### **3.3.2 Potkua ruokailuun kampanjan keinoin**

Kaisa Paaajanen ja Tiina Partanen toteuttivat vuonna 2004 Jyväskylän yliopiston terveystieteiden tiedekunnassa pro gradu-työn aiheenaan ”Potkua ruokailuun kampanjan keinoin”. Gradussa tutkittiin Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden ruokailua sekä järjestetyn ruokailukampanjan havaittavuutta ja vaikuttavuutta opiskelijoihin. Tutkimukseen vastasi 206 ensimmäisen vuoden opiskelijaa, joka oli 17 % koko tutkimusjoukosta. Tutkimuksen mukaan 85 % tutkimuksessa mukana olleista opiskelijoista söi päivittäin tai lähes päivittäin lounaan. Tutkimukseen osallistuneista 51 % ilmoitti syövänsä yliopiston opiskelijaruokaloissa vähintään kolme kertaa viikossa. Tutkimuksesta ilmeni, että suurin osa opiskelijoista söi kyllä lounasta päivittäin, mutta läheskään kaikki eivät nauttineet sitä yliopiston opiskelijaravintoloissa. Myös tässä tutkimuksessa, kuten Paukkusen ja Pekosen terveystutkimuksessa (2009), ilmeni, että miehet nauttivat lounaan useammin opiskelijaravintolassa kuin naiset. Kampuksella ruokailua vähentäneitä syitä olivat tutkimuksen mukaan koulupäivän lyhyys, pitkä jonotusaika, ruokavaihtoehtojen vähäisyys sekä oppituntien välissä olleiden taukojen lyhyys. (Paaajanen & Partanen 2004, 5, 54, 62.)

### **3.3.3 Selvitys Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden lounasruokailusta opiskelijaravintola Kasarminassa**

Anna-Kaisa Hasasen (2009, 3, 27) vuoden 2009 keväällä opinnäytetyönään tekemä tutkimus selvitti opiskelijoiden lounasruokailua opiskelijaruokala Kasarminassa. Hasanen käsitteli aihetta valokuvaamalla lounasannoksia sekä kyselytutkimuksen avulla. Selvitykseen osallistui 38 harkinnanvaraisesti valittua suomalaista päiväopiskelijaa. Kyselyn mukaan suurin osa, 66 % vastanneista, ilmoitti syövänsä lämpimän lounaan lähes päivittäin. 55 % vastanneista ilmoitti, että suurin syy, miksei ruokaile kampuk-

sella, on opetukseton päivä. Muita syitä ruokailemattomuudelle oli se, ettei ruokalistalta löytynyt mieleistä ruokaa, taukojen lyhyys sekä huono taloudellinen tilanne. Kyselyn mukaan yksikään vastaaja ei korvannut lämmintä lounasta opiskelijakahvion tuotteilla, kuten esimerkiksi kahvilla. Vastanneista miehistä 90 % ilmoitti syövänsä päivittäin tai lähes päivittäin Kasarminassa.

### 3.3.4 Muita tutkimuksia

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen vuosittain tekemä ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2009” käsittelee työikäisen suomalaisen väestön terveyskäyttäytymistä. Tutkimuksen otoksena oli 5000 suomalaista 1945–1994 syntynyttä henkilöä. Tutkimuksen mukaan lähes 63 % 15-24-vuotiaista miehistä ja 66 % 15-24-vuotiaista naisista nauttii päivittäisen lounaansa opiskelija- tai työpaikkaruokalassa. 15–24-vuotiaista miehistä lähes 79 %:lla ja 15-24-vuotiaista naisista 82 %:lla on mahdollisuus päivittäiseen ruokailuun opiskelija- tai työpaikkaruokalassa. Luvuista voidaan päätellä, että opiskelija- tai työpaikkaruokailu on suosittua 15-24-vuotiaiden ikäryhmässä. THL:n tutkimus selvitti hyvin tarkkaan, miten kohdejoukko syö. Tutkimuksessa selvitettiin muun muassa kasvien, hedelmien ja marjojen sekä eri lihojen käyttöä. Tutkimus ei kuitenkaan selvittänyt sitä, miksi opiskelija- tai työpaikkaruokalassa syötiin ja miksi ei.

Suomen Hotelli- ja ravintolaliiton tekemä ”Ravintolaruoan trenditutkimus” on vuodelta 2006. Kyseinen tutkimus kartoitti vastaajien kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua ja sen kehitystä. Tutkimukseen osallistui 1559 ihmistä, joista 51 % oli naisia ja loput miehiä. Iältään vastaajat olivat 15-64-vuotiaita. 15-24-vuotiaita kyselyyn vastanneista oli 16 %. Tutkimuksen mukaan kyselyyn vastanneista 9 % vastanneista lounaan syöneistä oli nauttinut kyseisen aterian opiskelijaravintolassa. Kyselyssä kysyttiin myös ruokailupaikan valintaperusteita, joista tärkeimmiksi kyselyssä nousivat ruoan laatu, hintataso, palvelun ystävällisyys, ravintolan sijainti ja palvelun nopeus. Ruoan ominaisuuksista eniten arvostettiin makua, monipuolisuutta ja terveellisyyttä.

Kansanterveyslaitoksen vuonna 2008 julkaisema tutkimus ”Finravinto 2007” kartoitti suomalaisen aikuisväestön ruoan käyttöä ja ravitsemustottumuksia. Kysely lähetettiin 10 000 satunnaisotannalla valitulle suomalaisella 25-74-vuotiaalle henkilölle., joista

noin 6300 vastasi. Tutkimuksen mukaan työikäinen suomalainen ihminen söi keskimäärin kuusi kertaa päivässä, ja energiansaannista yli puolet tuli päivän pääaterioista (lounas, päivällinen). Kasvien ja hedelmien kulutus oli tutkimuksen mukaan suurempaa naisilla kuin miehillä. (Finravinto 2007, 2.)

#### **4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET**

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää opiskelijoiden ruokailua opiskelupäiviensä aikana, ruokailupaikan valintaa sekä ruokailutottumuksiin liittyviä tekijöitä Kasarmin Kampuksella. Tutkimuksen pääkysymyksiä ovat kysymykset siitä, missä opiskelijat syövät, mitä he syövät, kenen kanssa he syövät ja mikseivät he syö kampuksella. Tarkentavia alakysymyksiä ovat milloin opiskelijat syövät, millainen heidän lounaansa tai välipalansa on, sekä millä perusteella ruokailupaikka, välipalan syöntipaikka ja lounasruoka valitaan.

#### **5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa on kvantitatiivinen tutkimus, jota voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jossa käytetään täsmällisiä ja laskennallisia menetelmiä. Sen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä, sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuvia muutoksia. Kvantitatiivinen tutkimus antaa vastauksia määrällisiin kysymyksiin, kuten mikä, missä, paljonko, kuinka usein. Kvantitatiivisen tutkimuksen onnistuminen edellyttää tarpeeksi suurta ja kattavaa otosta kohdejoukosta. (Heikkilä 2005, 16-17.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tutkimusongelman perusteella päätettävä kohde-ryhmä sekä tiedonkeruumenetelmä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarvittavat tiedot voidaan hankkia erilaisista muiden keräämistä tilastoista, rekistereistä tai tietokannoista. Tiedot voidaan myös kerätä itse, mikä oli tässä tutkimuksessa ainoa vaihtoehto. (Heikkilä 2005, 16-19.). Tutkimuksessa käytän niin sanottua www-kyselyä, joka on Heikkilän (2005, 16-19) mukaan suunnitelmallinen kyselytutkimus. Tämä on tehokas



ja taloudellinen tapa kerätä aineistoa silloin, kun tutkittavia on paljon. Www-kyselyn aineisto kerätään käyttäen www-pohjaista kyselylomaketta, joka lähetetään sähköpostitse kohdejoukolle. Kyselyn onnistuminen edellyttää, että jokaisella kohdejoukon jäsenellä on yhtäläinen mahdollisuus tietokoneen ja Internetin käyttöön.

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja tutkimusaineisto

Tutkimuksen kohdejoukko on tärkeää määritellä ennen tutkimuksen suorittamista. Tutkimuksen kohteena olevaa koko joukkoa kutsutaan perusjoukoksi. Kokonaistutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa tutkitaan jokainen perusjoukon jäsen. Otoksella tarkoitetaan pienoiskuvaa perusjoukosta, joka täyttää tutkijan asettamat tietyt kriteerit. Tutkimalla tätä pienoiskuvaa perusjoukosta saadaan parhaimmillaan selville vastaavat ominaisuudet koko perusjoukosta. Voidaan sanoa, että mitä suurempi perusjoukko on, sitä pienempi suhteellinen otos riittää luotettavien tietojen saamiseksi. Otoskoon on oltava kuitenkin vähemmän kuin puolet perusjoukosta, muutoin tehdään kokonaistutkimus. Jos otoskoko olisi yli puolet perusjoukosta, jäisi vain muutamia perusjoukon jäseniä pois otoksesta. Tämä heikentäisi tulosten luotettavuutta, sillä näin sattumalla olisi liian suuri ja tulosta vääristävä vaikutus. (Holopainen & Pulkkinen 2006, 27; Lahtinen & Isoviita 1998, 50-53.)

Tässä tutkimuksessa perusjoukon muodostavat Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijat. Koska perusjoukko on täten melko suuri, käytän ryväsotantaa pienentämään aineiston määrää. Valitsin perusjoukosta kaikki suomalaiset, nuorten tutkintoon tähtäävät opiskelijat. Näin ollen aikuis- ja monimuoto-opiskelijat sekä ulkomaalaiset opiskelijat jäivät tutkimuksen ulkopuolelle.

Tutkimusaineisto on tärkeä osa empiiristä tutkimusta. Aineisto voi olla tutkimusta varten kerättyä eli primaarista, tai jo aiemmin johonkin muuhun tarkoitukseen kerättyä, eli sekundaarista. (Heikkilä 2005, 14). Tähän tutkimukseen käytän pääasiassa primaarista tutkimusaineistoa. Aineiston kokoaan käyttäen Webropol-kyselyä opiskelijoille.

## 5.2 Kyselylomake

Kyselylomake on kyselytutkimuksen olennainen osatekijä, joten se on syytä suunnitella huolellisesti. Kysymysten muoto onkin yksi suurimmista virheiden aiheuttajista. Ennen kyselylomakkeen laatimista täytyy tutkimusongelman olla hyvin selvillä. Näin tutkija tietää, mihin kysymyksiin vastauksia etsitään. Lomaketta suunniteltaessa on mietittävä myös tapa, jolla vastaukset tullaan käsittelemään, esim. Excel- tai SPSS-taulukointi. Taustatekijöihin, eli selittäviin muuttujiin on kiinnitettävä huomiota, mikäli ne voivat vaikuttaa tutkittaviin asioihin. Vastausten johdonmukaisuutta voi varmistaa erilaisilla kontrollikysymyksillä, jotka täsmentävät vastauksia. Kyselylomake on hyvä testata ennen varsinaista tutkimusta. (Heikkilä 2005, 47.) Omakehtainen kokemuseni kertoo, että testaaminen tuo uusia näkökulmia ja auttaa kysymysten selkeämmässä muotoilemisessa.

Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä tai suljettuja kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä vastaajan valintamahdollisuuksia ei rajoiteta millään tavoin. Avoimet kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun vaihtoehtoja ei tunneta tarkkaan etukäteen. Avoimia kysymyksiä on helppo laatia mutta työläitä käsitellä ja ne houkuttelevat vastaamatta jättämiseen. Niistä voidaan saada kuitenkin vastauksia, joita ei etukäteen huomattu, kuten hyviä ideoita. Avoimet kysymykset kannattaa sijoittaa lomakkeen loppuun. (Heikkilä 2005, 49.)

Käytin omassa kyselylomakkeessani pelkästään valinta- ja monivalintakysymyksiä selkeyden takia. Kysymyksiä oli kaiken kaikkiaan 16 kappaletta. (Liite 1.) Lähes jokaisessa kysymyksessä oli annettujen vastausvaihtoehtojen lisäksi kohta *muu, mikä?*, johon vastaajat voivat vastata oman vastauksensa mikäli sopivaa vaihtoehtoa ei annetuista löytynyt. Testasin lomaketta kolmella opiskelutoverillani ennen sen eteenpäin lähetystä. Testaamisen myötä muutin muutaman kysymyksen muotoa selkeämmäksi.

Taustamuuttujia tässä kyselyssä ovat sukupuoli, opiskeluvuosi ja koulutusohjelma. Ikä ei mielestäni ollut tarpeellinen taustamuuttuja, sillä opiskelijat sijoittunevat noin 19 ja 26 ikävuoden välille. Taustamuuttujia käsittelevät kysymykset numero 1, 2 ja 3. (Liite 1).

Tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti halusin kartoittaa vastaajien ruokailutottumuksia, joten kyselylomakkeessa on kysymyksiä päivittäisistä ruokailutavoista. Kysymyslomakkeen kysymykset 4, 5 ja 6 vastaavat kysymykseen kuinka usein syödään. Kysymys 4 käsittelee nautittujen aterioiden kokonaismäärää; tällä pyrin selvittämään sitä, syövätkö vastaajat terveellisen ateriarhythmin mukaisesti. Kysymys numero 5 käsittelee ensimmäisen lämpimän aterian nauttimisaikaa. Kysymys 6 kartoittaa viimeisen viikon aikana kampuksella nautittuja aterioita. Vastauksia voin verrata Valtion ravitsemisneuvottelukunnan suosituksiin, jotka painottavat ruoan nauttimisessa säännöllisyyttä. (Liite 1).

Kysymykset 7-12 käsittelevät opiskelijoiden lounasruokailua. Tutkimuskysymysten mukaisesti tarkoitukseni oli selvittää, miten, missä ja kenen kanssa opiskelijat ruokailevat opiskelupäiviensä aikana. Kartoitin yhdellä kysymyksellä myös syödyn lounaan sisältöä. Kysymys numero 7 käsittelee lounaan syöntipaikkaa. Vaihtoehtoina ovat kaikki Kasarmin kampuksen alueen ravintolat sekä koti. Myös heille, jotka eivät syö lounasta kampuksella, on oma vaihtoehtonsa. Kysymyksessä on myös avoin vastausvaihtoehto. Kysymyksessä 8 kysyin ruokailupaikan valintaan vaikuttavia asioita. Vastausvaihtoehtoja oli kaiken kaikkiaan 13, joista vastaajan tuli valita 3 itselleen tärkeintä. Vastausvaihtoehtoissa oli myös tila omalle vastaukselle. Kyselylomakkeen seuraava kysymys selvitti syödyn lounaan koostumusta; syövätkö vastaajat aina, melko usein, silloin tällöin, harvoin vai ei koskaan esimerkiksi salaattia lounaallaan. Kysymys selvitti lounaan koostumusta jokaisen terveelliseen lounaaseen kuuluvan komponentin osalta. Kysymys numero 10 selvitti syitä, jotka vaikuttavat ruoan valintaan. Kysymyksessä oli 7 vastausvaihtoehtoa, josta vastaajan tuli valita itselleen tärkein tekijä. Tässäkin kysymyksessä oli tilaa omalle vastaukselle, mikäli annetuista vaihtoehtoista ei löytynyt sopivaa. Kysymys numero 11 käsitteli lounasseuraa, sillä arvelin sen olevan suuri vaikuttaja siihen, syödäänkö opiskelupäivän aikana lounasta vai ei. Vaihtoehtoja oli neljä, joista tuli valita yksi. Viimeisenä lounasta käsittelevänä kysymyksenä kysyin syitä, miksi vastaajat eivät ruokaile kampuksella. Vastausvaihtoehtoja oli 6 kappaletta, joista tuli valita yksi. Tässäkin kysymyksessä oli mahdollista vastata oma vastaus sille varattuun tilaan. (Liite 1.)

Kysymykset numero 13-16 käsittelevät välipaloja. Välipalaan liittyvät kysymykset vastaavat niin ikään tutkimuskysymykseeni ”mitä syödään, missä syödään ja kenen

kanssa”. Kysymys numero 13 kysyi sitä, mitä välipaloja vastaaja on nauttinut viimeisen viikon aikana. Pyrin saamaan kysymykseen mahdollisimman laajasti ja kattavasti kaikki kampuksen alueen kahvilatuotetarjonnan. Myös tässä kysymyksessä oli mahdollisuus vastata avoimeen tilaan. Seuraavassa kysymyksessä kysyin sitä, missä opiskelijat nauttivat useimmiten välipalokaan. Vaihtoehtoina olivat kaikki Kasarmin kampuksen alueen kahvilat ja ravintolat, joista sai välipaloja. Kysymyksessä numero 15 kysyin välipalojen nauttimisseurasta. Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin lounasseuraa koskevassa kysymyksessä. (Liite 1.)

Kyselylomakkeen viimeisenä kysymyksenä oli kysymys lounaan korvaamisesta kahvilatuotteilla. Vastausvaihtoehdot olivat aina, melko usein, silloin tällöin, harvoin tai ei koskaan. (Liite 1.)

### **5.3 Tutkimuksen toteutus, aineiston keruu ja analyysi**

Tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä. Webropol-kysely voidaan lähettää sähköpostitse opiskelijoille, joten se oli kaikista paras tapa saada kysely välitettyä mahdollisimman monelle tutkimuksen kohdejoukosta. Jokaisella Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijalla on oma henkilökohtainen sähköpostiosoite. Mikkelin ammattikorkeakoulun tiedottaja Kati Hoffren välitti kyselyni linkin saatteineen opiskelijoiden sähköposteihin tiistaina 16.11.2010. (Liite 2). Lisäksi kyselystä laitettiin ilmoitus opiskelijoiden omaan intraan, Studentiin. Vastausaikaa kyselyllä oli 10.12.2010 saakka. Suurin osa vastauksista tuli kahden ensimmäisen viikon aikana, mutta hajavastauksia tuli myös viimeisellä viikolla.

Tutkimuksen tuloksia käsittelin Excel-ohjelmistolla. Excelin avulla analysoin vastauksia ensin yleisesti, ja sen jälkeen ristiintaulukoimalla. Ristiintaulukoinneissa vertailin vastauksia pääasiallisesti naisten ja miesten kesken sekä koulutusohjelmittain.

## **6 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

Webropol-tutkimus lähetettiin sähköpostitse jokaiselle Kasarmin kampuksen suomalaiselle nuorten tutkintoon tähtäävälle opiskelijalle, joita opintotoimistosta saamani

tiedon mukaan oli syksyllä 2010 1683 kappaletta (Haapiainen 2010). Vastauksia sain tuona aikana 315 kappaletta, jolloin vastausprosentiksi tulee 18,7 %. Kysymyksiin vastasi opiskelijoita vaihtelevasti väliltä 280-317 kappaletta.

## 6.1 Taustamuuttujat

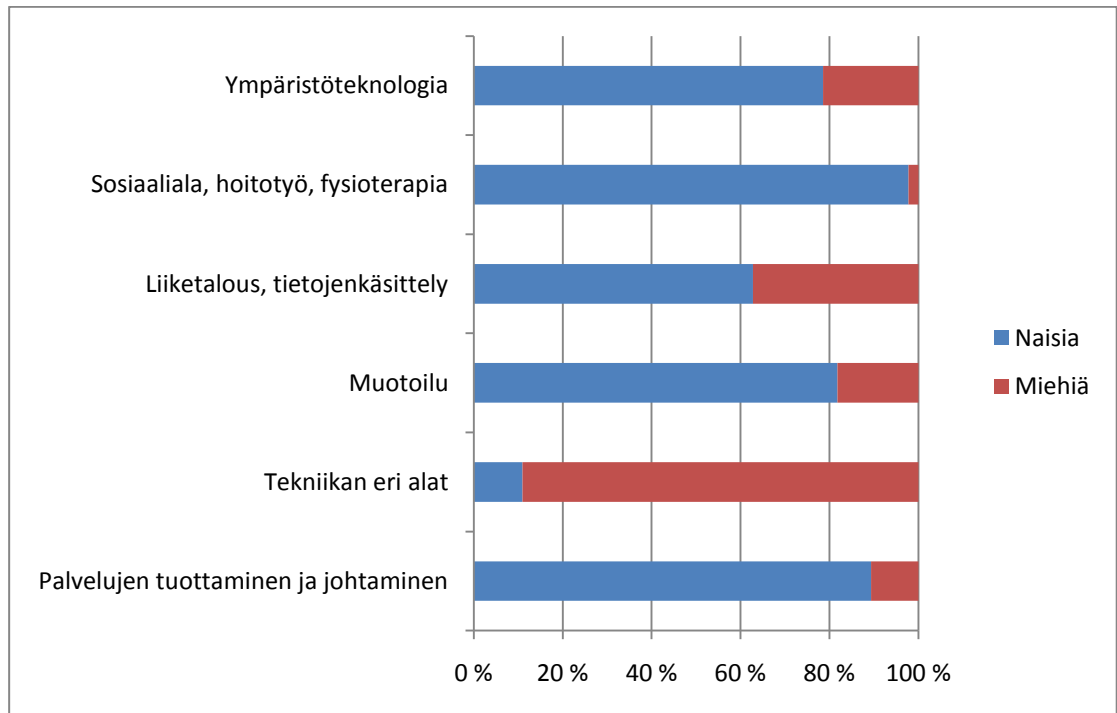
Kyselyyn vastasi 219 naista ja 94 miestä. Kaikista vastanneista naisten osuus oli 70 %. Sosiaali-alan opiskelijoita oli vastaajista 30 %. Seuraavaksi eniten vastaajia, 25 % kaikista, oli liiketalouden ja tietojenkäsittelyn koulutusohjelmasta. Tekniikan eri aloilta vastanneiden osuus oli 18 % kaikista.

Kaikista sosiaali-alaa, fysioterapiaa tai hoitotyötä opiskelevista 31 % vastasi kyselyyn. Vähiten vastasivat tekniikan alan opiskelijat, joista kaiken kaikkiaan vain 9 % vastasi kyselyyn. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta 26 % ja ympäristötekniikan koulutusohjelmasta 25 % opiskelijoista vastasivat. Liiketalouden ja tietojenkäsittelyn koulutusohjelmasta vastasi 19 % ja muotoilun koulutusohjelmasta 14 % opiskelijoista. (Taulukko 1.)

**TAULUKKO 1. Kyselyyn vastanneet, % koulutusohjelmasta**

	Kaikki koulutus- ohjelman opiskeli- jat	Kyselyyn vastanneita	Vastaus%
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen	181	47	26 %
Tekniikan eri alat	607	56	9 %
Muotoilu	77	11	14 %
Liiketalous, tietojenkäsittely	401	78	19 %
Sosiaali-alaa, hoitotyö, fysioterapia	299	93	31 %
Ympäristötekniikka	114	28	25 %
Tieto puuttuu		2	
<b>Yhteensä</b>	<b>1679</b>	<b>315</b>	<b>19 %</b>

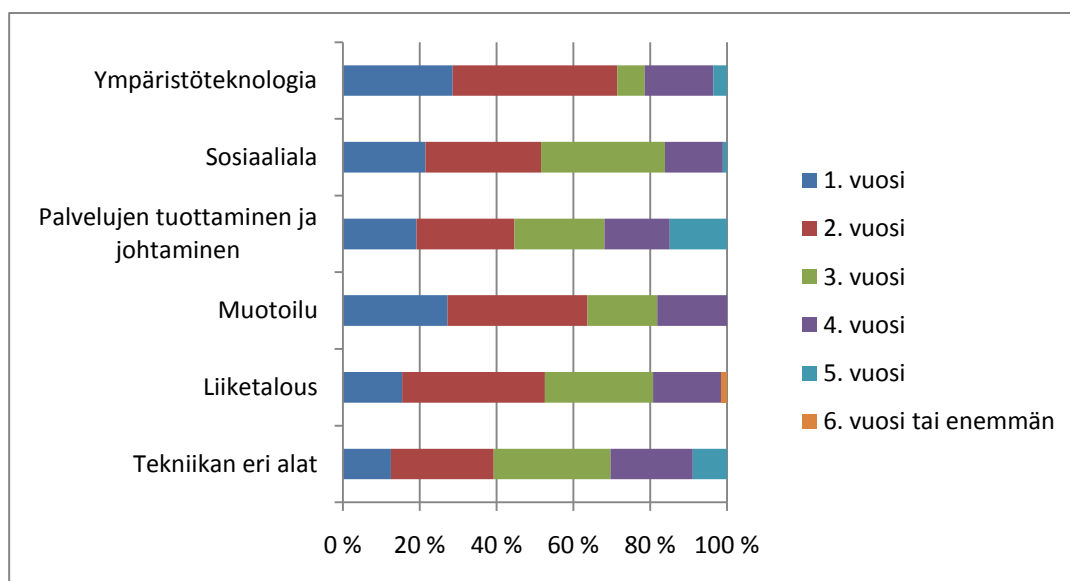
Vastanneista 70 % oli naisia. Eniten naisvastaajia oli sosiaaalialan opiskelijoissa ja vähiten tekniikan eri aloilta. Seuraavasta kuvaajasta näemme vastaajien sukupuolen jakautumisen koulutusaloittain. (Kuvio 3.)



**KUVIO 3. Vastanneiden sukupuolijakauma koulutusaloittain (N=315)**

Vastanneista suurin osa oli 2. tai 3. vuoden opiskelijoita. 2. vuoden opiskelijoita oli 32 % ja 3. vuoden opiskelijoita 27 % vastaajista.

Vertailtaessa vastaajien opiskeluvuotta koulutusohjelmittain, kävi ilmi, että noin kolmannes vastanneista on ollut 2. vuosikurssin opiskelijoita koulutusohjelmasta riippumatta. Eniten 1. vuosikurssin vastaajia oli ympäristötekniologian opiskelijoissa ja vähiten tekniikan eri aloilta. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta oli eniten 5. vuosikurssin vastaajia. (Kuvio 4.)



**KUVIO 4. Kyselyyn vastanneet koulutusohjelmittain ja vuosikursseittain (N=315)**

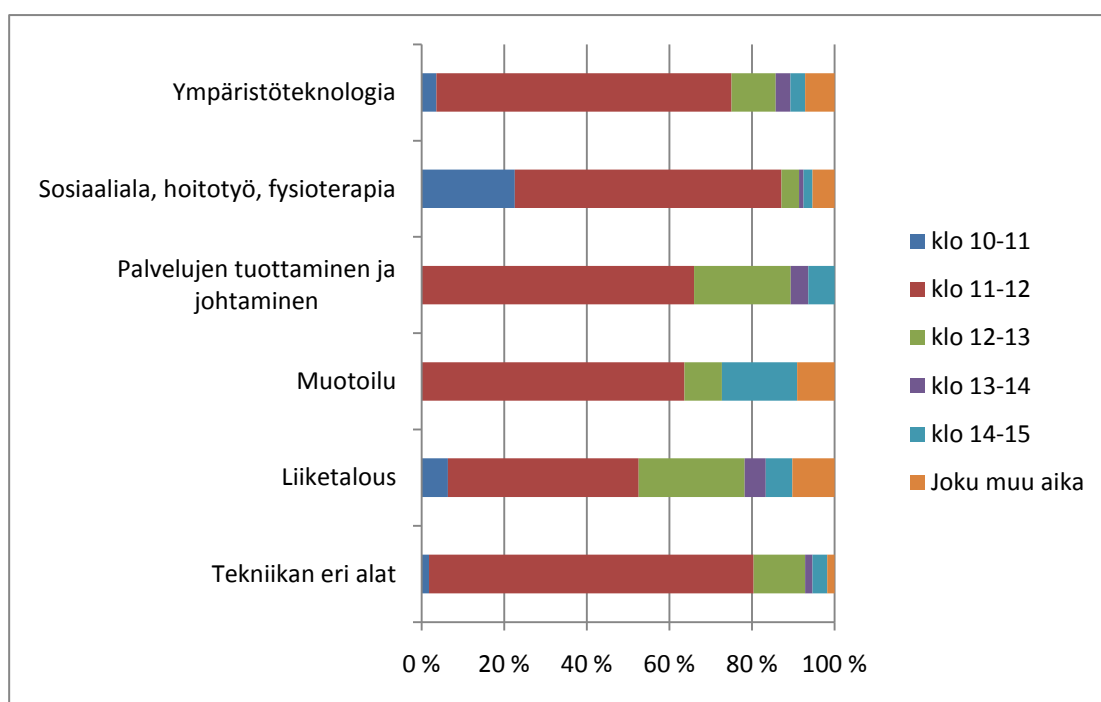
## 6.2 Opiskelijoiden ruokailutottumukset

Kaikista vastaajista enemmistö, 63 %, ilmoitti syövänsä ensimmäisen lämpimän ateriansa kello 11 ja 12 välillä. Vastaajista 9 % ilmoitti syövänsä kello 10-11 välillä, 15 % kello 12-13 välillä. (Liite 3, kuvio 1). Vastausvaihtoehtoon ”joku muu aika” sain muun muassa seuraavanlaisia vastauksia: *klo 17-18, 17-20, milloin kerkeän, 18 jälk, ja 15-16* .(Liite 4).

Ensimmäisen aterian nauttimisajoissa ei ollut suuria poikkeavuuksia miesten ja naisten välillä. Naisista ja miehistä suurin osa ilmoitti nauttivansa ensimmäisen lämpimän ateriansa kello 11 ja 12 välillä. Miehistä 83 % ilmoitti nauttivansa ensimmäisen lämpimän ateriansa kello 11 ja 13 välillä. Naisilla vastaava luku oli 77 %. Naisista 11 % ilmoitti syövänsä jo kello 10-11 välillä, kun taas miehistä vain 3 % söi näin aikaisin. Naisista 11 % ilmoitti syövänsä vasta kello 14-15 tai jonain muuna aikana. Miehillä vastaava luku oli 8 %.

Vertailtaessa ensimmäisen lämpimän aterian nauttimisaikoja koulutusohjelmittain, oli vastauksissa eroavaisuuksia. Sosiaalialalla lähes 23 % vastaajista ilmoitti nauttivansa päivän ensimmäisen ateriansa kello 10 ja 11 välillä. Muilla koulutusaloilla kello 10-11 välillä nautittiin lounasta harvemmin. Vertailusta selviää, että kaikista koulutusohjel-

mista selvästi suosituin ensimmäisen aterian nauttimisaika on välillä 11 ja 12. Liiketalouden opiskelijat venyttävät selvästi eniten syömistään myöhempään, sillä heistä vain puolet ilmoittaa syövänsä ensimmäisen lämpimän ateriansa kello 10 ja 12 välillä. Sosiaalialan opiskelijoista jopa 83 % ilmoitti syövänsä ensimmäisen ateriansa kello 10 ja 12 välillä. Myös tekniikan eri aloilla ensimmäinen ateria syödään ennen kello 12, ja suosituin ateria-ajankohta on kaikista koulutusohjelmista selkeimmin juuri tekniikan aloilla kello 11 ja 12 välillä (78 % ilmoitti syövänsä kello 11-12). Muotoilun opiskelijat syövät vertailtaessa muihin koulutusohjelmiin eniten kello 14 ja 15 välillä. (Kuvio 5.)



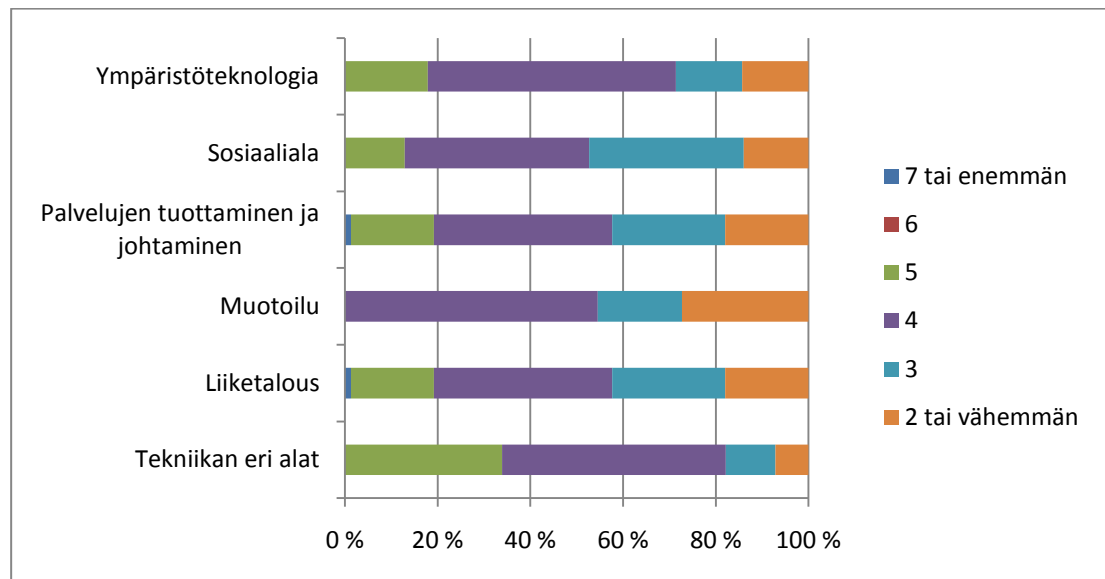
**KUVIO 5. Ensimmäisen aterian nauttimisajankohta koulutusohjelmittain (N=315)**

Lähes puolet vastaajista ilmoitti syövänsä keskimäärin neljä ateriaa päivässä. Kolme ateriaa päivässä nautti naisista 15 % ja miehistä 28 %. Neljä ateriaa päivässä söi 43 % naisista ja 41 % miehistä. Miehistä 15 % ja naisista 30 % ilmoitti syövänsä viisi ateriaa päivässä. (Liite 3, kuvio 2.)

Tekniikan alan opiskelijoista 5 ateriaa päivässä ilmoitti syövänsä 34 %. Tekniikan opiskelijoista 82 % ja ympäristötekniologian opiskelijoista 71 % ilmoittaa syövänsä 4-5 ateriaa päivittäin. 3 ateriaa päivässä nauttivat eniten sosiaalialan opiskelijat (33 %).

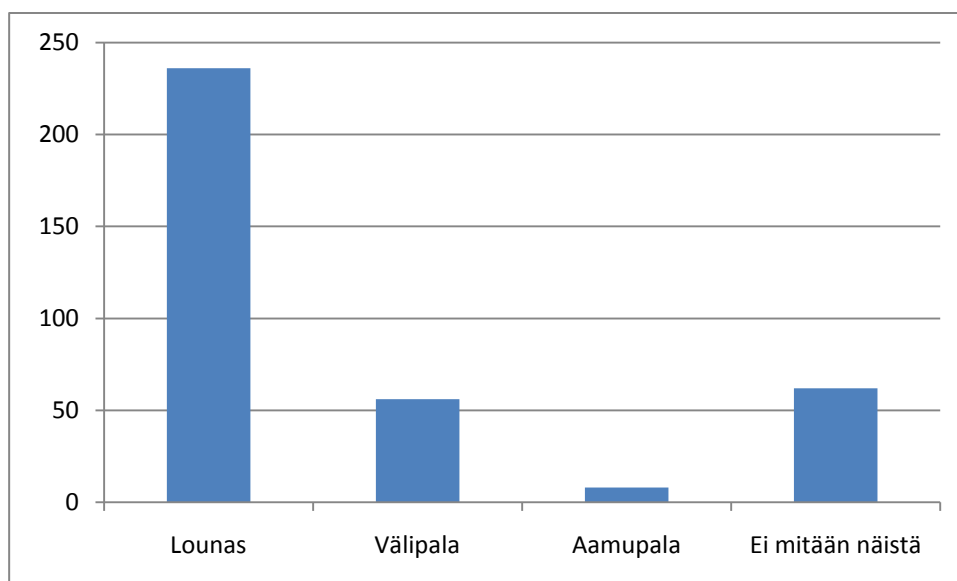


Sosiaalialalla, ympäristötekniikan sekä tekniikan eri alojen koulutusohjelmissa alle 2 kertaa päivässä syödään harvemmin (alle 15 % vastanneista). (Kuvio 6.)



**KUVIO 6. Aterioiden lukumäärä koulutusohjelmittain (N=315)**

Kyselyyn vastanneista lähes 75 % ilmoitti nauttineensa lounasta viimeisen opiskeluviikkonsa aikana kampuksella. Välipaloja nautittiin selvästi vähemmän, sillä vain 18 % ilmoitti syöneensä välipaloja viimeisen viikon aikana. Aamupalan syöminen kampuksella oli harvinaista. (Kuvio 7.)



**KUVIO 7. Nautitut ateriat kyselyä edeltävän viikon aikana kampuksella (N=315)**

Miehet olivat nauttineet hieman useammin lounasta ja aamupalaa opiskelupäivänsä aikana kampuksella kuin naiset. Miehistä hieman yli 70 % ilmoitti nauttineensa viimeisen viikon aikana lounasta, naisilla vastaava prosentti oli 63. Välipaloja oli naisista nauttinut hieman alle 20 % ja miehistä hieman yli 10 %. Aamupalan osuus jäi pieneksi.

Tekniikan alan opiskelijat syövät kyselyn mukaan ahkerimmin lounaan opiskelupäivänsä aikana. Kaikilla koulutusohjelmilla lounas on kyselyssä olleista vaihtoehdoista eniten valittu vastaus. Tekniikan alojen opiskelijoista 89 % ilmoitti nauttineensa viimeisen viikon aikana lounasta kampuksella. Vähiten lounasta olivat nauttineet muotoilun opiskelijat, joista 64 % ilmoitti nauttineensa lounasta viimeisen viikon aikana. (Liite 3, kuvio 3.)

Välipaloja ovat eniten nauttineet palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijat. Heistä 28 % ilmoitti nauttineensa välipaloja viimeisen viikon aikana. Sosiaalialan opiskelijoista 22 % ilmoitti nauttineensa välipaloja. Vähiten välipaloja nauttivat muotoilun opiskelijat, joista kukaan ei ilmoittanut nauttineensa välipaloja viimeisen viikon aikana. Tekniikan alan ja liiketalouden opiskelijoista 14 % ilmoitti nauttineensa välipaloja viimeisen viikon aikana. (Liite 3, kuvio 3.)

Aamupalaa nautittiin kampuksella selvästi vähiten. Ympäristötekniologian ja muotoilun opiskelijoista kukaan ei vastannut nauttineensa aamupalaa kampuksella. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen sekä tekniikan alan opiskelijoista muutama ilmoitti nauttineensa aamupalan kampuksella viimeisen viikon aikana. (Liite 3, kuvio 3.)

Eniten kampuksella söivät tekniikan alojen opiskelijat, sillä heistä vain 7 % ilmoitti ettei ollut syönyt mitään ateriaa viimeisen viikon aikana kampuksella. (Liite 3, kuvio 3.)

### 6.2.1 Lounas

Lounaan syöntipaikkana suosituin oli ylivoimaisesti Kasarmina. Kyselyyn vastanneista 81 % ilmoitti lounastavansa opiskelupäivinään pääsääntöisesti Kasarminassa. Muita lounaan nauttimispaikkoja olivat Ahkeraliisa (6 % vastanneista), Mikpolin kahvio (1 % vastanneista) sekä museokahvila, jossa yksi henkilö ilmoitti pääsääntöisesti lounastavansa. Kotona söi 5 % vastanneista. Lounaatta opiskelupäivänsä vietti 5 % vastanneista. (Liite 3, kuvio 4.)

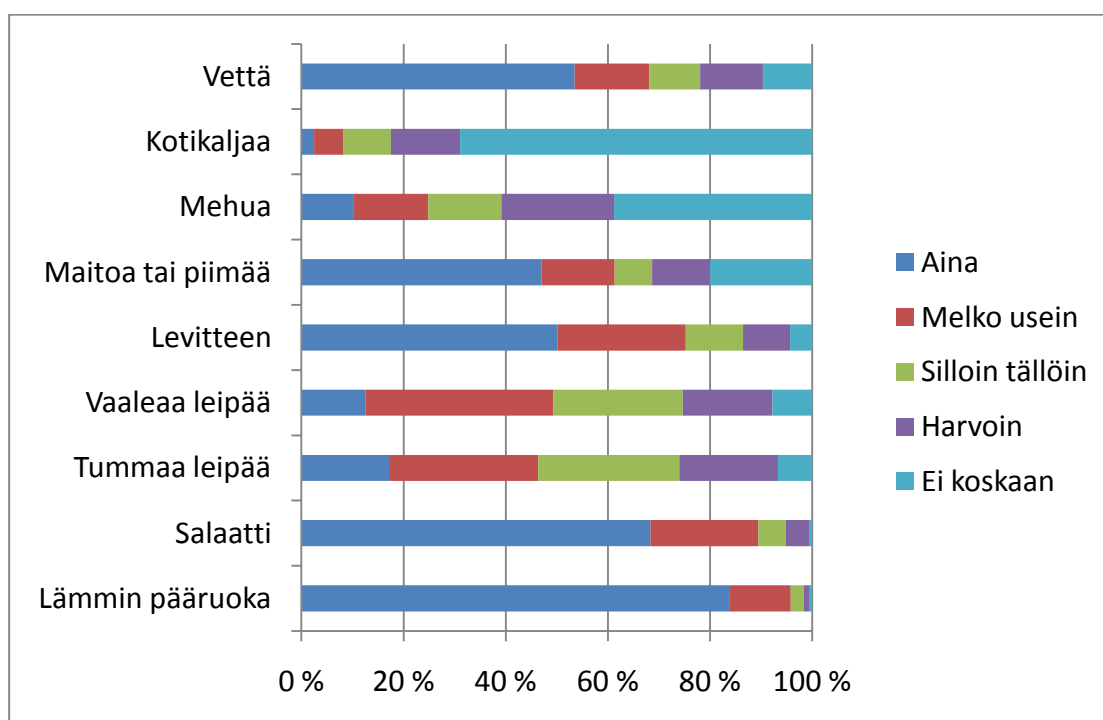
Kyselyn mukaan lounas nautitaan yleensä opiskelutovereiden seurassa. 90 % vastanneista ilmoitti lounastavansa yhden tai useamman opiskelutoverinsa seurassa. 7 % ilmoitti syövänsä lounasta yksin. Kukaan ei kyselyn mukaan lounasta opettajien seurassa. Kyselyn mukaan miehet ruokailevat naisia hieman useammin yksin.

Kysymykseen lounaan sisällöstä vastanneista opiskelijoista lähes kaikki syövät lämpimän pääruoan ja lisäksi lounaallaan. 96 % vastanneista ilmoitti syövänsä lämpimän pääruoan ja lisäksi aina tai melko usein lounaallaan. Vain 4 % ilmoitti syövänsä lämpimän pääruoan ja lisäksi silloin tällöin, harvoin tai ei koskaan. (Kuvio 8.)

Tyypilliseen lounaaseen kuuluu lisäksi usein salaattia, maitoa tai piimää ja vettä. Salaattia söi aina tai melko usein 89 % vastanneista. Maitoa tai piimää lounaallaan juo aina tai melko usein 61 % vastaajista. Vettä joi aina tai melko usein 67 % vastaajista. Mehun ja kotikaljan osuus lounasjuomista oli melko pieni, sillä aina tai melko usein mehua joi 25 % vastaajista ja kotikaljaa 8 %. Kotikaljaa ei juo koskaan 69 % vastaajista. (Kuvio 8.)

Leipää syötiin lounaalla vaihtelevasti. Vaalea leipä oli hieman tummaa suositumpaa, sillä sitä söi aina tai melko usein 49 % vastanneista. Vastaajista noin neljännes ilmoitti että syö leipää harvoin tai ei koskaan. (Kuvio 8.)

Levitettä leivällään aina tai melko usein käytti 75 % vastaajista. Silloin tällöin, harvoin tai ei koskaan levitettä käytti 15 %. (Kuvio 8.)



**KUVIO 8. Tyypillisen lounaan sisältö (N=280-311)\***

\*Opiskelijoita vastasi kysymyksen eri osiin vaihteleva määrä 280 ja 311 välillä

Naisten ja miesten vastauksissa koskien tyypillisen lounaan sisältöä ei ollut juurikaan suurta vaihtelua. Miehet nauttivat useammin tyypillisellä lounaallaan lämpimän pääruoan ja lisäkkeen. Miehistä 91 % ilmoitti syövänsä *aina* lämpimän pääruoan ja lisäkkeen tyypillisellä lounaalla, kun taas naisista 81 % ilmoitti aina syövänsä näin. Miehistä kukaan ei vastannut, ettei koskaan syö lämmintä pääruokaa ja lisäkettä lounaallaan.

Naiset söivät hieman useammin salaattia kuin miehet. Naisista aina tai melko usein salaattia tyypillisellä lounaallaan söi 91 %. Miehistä 86 % söi salaattia aina tai melko usein lounaallaan. Naisista melko usein tai silloin tällöin tummaa leipää söi 56 % vas-

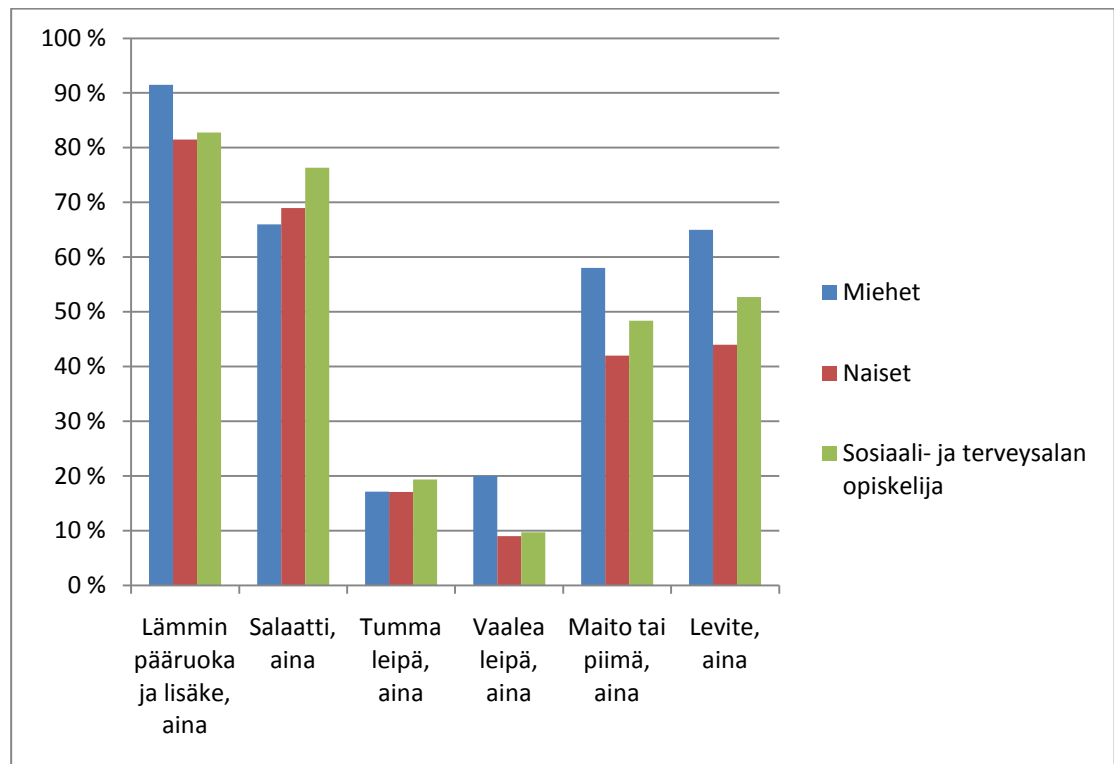
taajista. Miehistä tummaa leipää melko usein tai silloin tällöin söi yhteensä 60 % ja harvoin tai ei koskaan 24 % vastaajista. Miehistä vaaleaa leipää aina tai melko usein söi 62 % vastaajista. Naisista vaaleaa leipää aina tai melko usein söi 43 % vastanneista. Jopa 25 % naisvastaajista ilmoitti ettei koskaan syö vaaleaa leipää. (Liite 3, kuviot 5-7).

Juomista selvästi eniten juodaan maitoa ja vettä. Naiset juovat maitoa miehiä vähemmän, sillä miehistä aina tai melko usein maitoa tai piimää juo 75 % ja naisista 55 %. Naisista 25 % ilmoittaa ettei juo koskaan maitoa lounaallaan. Naiset juovat vettä lounaallaan miehiä useammin. Kotikaljan ja mehun osuus ruokajuomina jää melko pieneksi, sillä miehistä harvoin tai ei koskaan mehua juo 69 % ja naisista reilu puolet ilmoitti juovansa mehua harvoin tai ei koskaan. Kotikaljaa juodaan harvoin tai ei koskaan. 12 % ilmoittaa juovansa kotikaljaa tyypillisellä lounaallaan melko usein. Miehet käyttävät levitettä hieman useammin kuin naiset. (Liite 3, kuviot 7-10).

Seuraavaan kuvioon on koottu opiskelijoiden vastauksista lounaan sisältöä koskien ihanteellisimmat, eli ravitsemussuosituksen mukainen lounaskokonaisuus. Kokonaisuuteen kuuluu lämmin pääruoka ja lisäke, salaatti, tumma tai vaalea leipä, maitotaloustuote sekä leivän levite. Taulukkoon on koottu kaikki ne vastaukset, joissa edellä mainitut ateriaosat on valittu tyypilliseen lounaaseen kullakin vastaajalla *aina* kuuluviksi. Vastaukset on eritelty sukupuolittain. Vertailun vuoksi taulukkoon on lisätty sosiaalialan opiskelijan vastaukset. Sosiaalialan opiskelijoiden tulokset lisäsin taulukkoon koska olettaa voi, että terveysalaa opiskelevilla olisi paras käsitys terveellisestä ruokavaliosta ja näin ollen se myös voisi näkyä lounaan sisällössä. (Kuvio 9.)

Kyselyyn vastanneista sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista keskimääräinen vastaaja syö aina lämpimän pääruoan ja lisäkkeen hieman useammin kuin kyselyyn vastannut keskimääräinen nainen. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat syövät muita keskimääräisiä miehiä ja naisia useammin aina salaattia tyypillisellä lounaallaan. Sosiaalialaa opiskelevista 76 % ilmoitti syövänsä aina salaattia lounaallaan. Myös tummaa leipää sosiaali- ja terveysalan opiskelijat syövät aina lounaallaan hieman keskimääräisiä miehiä ja naisia enemmän. Tummaa leipää söi 19 % sosiaalialan opiskelijoista aina lounaallaan. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista vaaleaa leipää söi 10 % vastanneis-

ta aina lounaallaan. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoista levitetä ilmoitti aina käyttävänsä noin puolet vastanneista. (Kuvio 9.)



**KUVIO 9. Ihannelounas, miehet % (N=87-94), naiset % (N=198-216), sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija % (N=86-93)**

## 6.2.2 Välipala

Välipaloja nautitaan selvästi eniten D-talon kahviossa. Välipalojen nauttimispaikka on vastausten perusteella riippuvainen siitä, missä kunkin opiskelijan opetus suurimmaksi osaksi järjestetään. Esimerkiksi tekniikan eri alojen koulutusohjelmissa opetus tapahtuu pääosin kampuksen A-rakennuksessa, jolloin opiskelijat käyttävät A-talon lähikahvilaa välipalojen nauttimiseen. D-talon kahvilan palveluja käyttävät sosiaali- ja terveystieteiden, liiketalouden ja palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmissa opiskelevat. Edellä mainittujen koulutusohjelmien pääasiallinen opetus tapahtuu C- ja D-rakennuksissa. Mikpolin kahviossa välipalojaan nauttivat tietojenkäsittelyn opiskelijat, joiden opetus tapahtuu Mikpolin tiloissa. Kasarminassa,. (Liite 3, kuvio 11.)

Useimmin kotoa eväät tuo sosiaalialaa opiskeleva nainen. Vastaajista 34 ilmoitti tuovansa kotoa omat eväät. Sosiaalialaa opiskelevia tästä määrästä oli 41 %, joista naisia 92 %. Toiseksi eniten omia eväitä välipaloinaan nauttivat palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijat. Vaikka tuloksista käy ilmi että sosiaalialaa opiskelevat syövät ahkerimmin välipaloja, on heissä myös eniten niitä, jotka ilmoittivat etteivät nauti välipaloja ollenkaan. 14 opiskelijaa sosiaalialalta ilmoitti vastauksissaan, ettei nauti opiskelupäiviensä aikana ollenkaan välipaloja. Toiseksi vähiten välipaloja nauttivat liiketalouden opiskelijat ja kolmanneksi vähiten tekniikan eri aloilla opiskelevat. Kotona välipaloja käy syömässä muutamia tekniikan alan sekä liiketalouden opiskelijoita. (Liite 3, kuvio 11.)

Välipaloista selvästi eniten nautitaan kahvia tai teetä. Suosikkituotteita kahvioissa ovat myös sämpylät ja karkit sekä suklaat. Kaikista 310 vastanneesta 48 % ilmoitti nauttineensa teetä tai kahvia viimeisen kuluneen viikon aikana opiskelupäivänsä aikana. 33 % ilmoitti nauttineensa sämpylää tai patonkia. Karkkeja tai suklaata ilmoitti nauttineensa 18 % vastaajista. Virvoitus- ja energiajuomia, mehuja tai hyvinvointijuomia tai jogurtia oli nauttinut alle 10 % vastanneista. Vastanneista 32 % ilmoitti, ettei ole syönyt viimeisen viikon aikana mitään välipaloja opiskelupäivien aikana. Kysymyksessä kohtaan ”muuta, mitä?” sain mm. seuraavia vastauksia: *”eloveena-patukkaa”*, *”mehu-keittoa”*, *”paussi-patukoita”* ja *”salaattia”*. (Liite 4).

Vertailtaessa naisten ja miesten välipalojen sisältöä, suuria eroavaisuuksia ei juurikaan ollut. Miehet joivat hieman naisia enemmän kahvia. Naiset ja miehet söivät nauttivat kyselyn mukaan lähes yhtä paljon sämpylää ja patonkia välipalokseen. Naiset syövät kyselyn mukaan enemmän karkkia ja suklaata, sillä naisista 22 % ilmoitti nauttineensa viimeisen viikon aikana karkkia tai suklaata välipalaksi, kun taas miehillä vastaava luku oli alle 10. Miehet juovat virvoitus- ja energiajuomia hieman naisia enemmän. Naiset nauttivat välipalaksi enemmän hedelmiä kuin miehet. Naisista 30 % ja miehistä 35 % ilmoitti ettei ollut nauttinut viimeisen viikon aikana ollenkaan välipaloja.

Välipalojen nauttimisessa koulutusohjelmittain ei ole juurikaan suuria eroavaisuuksia. Kahvia juovat eniten muotoilun ja tekniikan alojen opiskelijat ja vähiten ympäristötekniikan opiskelijat. Sämpylää ja patonkia nauttivat eniten palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijat sekä sosiaalialaa opiskelevat. Vähiten sämpylöitä ja patonkia

välipaloikseen syövät muotoilun opiskelijat. Makeita leivonnaisia eniten syövät muotoilun ja sosiaalialan opiskelijat, muuten makeiden leivonnaisten nauttiminen välipalana on vähäistä. Karkkia ja suklaata syövät tasaisesti kaikkien koulutusohjelmien opiskelijat, eniten kuitenkin sosiaalialan sekä palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijat. Hedelmiä välipaloikseen nauttivat ympäristötekniikan, sosiaalialan ja muotoilun opiskelijat, muilla hedelmien syönni välipaloina on vähäistä. Virvoitus- ja energiajuomia juovat eniten liiketalouden opiskelijat. Muilla koulutusaloilla kulutus on vähäistä, alle 10 %. Erilaisia mehuja, hyvinvointijuomia ja jogurttia nautitaan välipalaksi vähäisessä määrin. Välipalan ovat jättäneet väliin 29-32 % kaikkien alojen opiskelijoista, lukuun ottamatta muotoilun opiskelijoita, joista 18 % ilmoitti ettei ole nauttinut välipaloja viimeisen viikon aikana ollenkaan. (Liite 3, kuvio 12).

Välipaloja nautitaan hieman useammin yksin kuin lounasta. Vastaajista 11 % ilmoitti nauttivansa välipalat useimmiten yksin; 73 % ilmoitti nauttivansa välipalat opiskelukavereiden seurassa.

Naiset korvaavat hieman miehiä useammin lounaansa kahvilatuotteilla. Miehistä kukaan ei ilmoittanut korvaavansa lounasta aina kahvilatuotteilla. Melko usein naisista korvasi lounaan 5 % ja miehistä 3 %. Naisista 18 % ilmoitti korvaavansa lounaan silloin tällöin kahvilatuotteilla ja miehistä 10 %. Miehistä 87 % ilmoitti että korvaa lounaan harvoin tai ei koskaan kahvilatuotteilla. Naisilla vastaava luku oli 76 %. Lounaan korvaamisessa kahvilatuottein ei ollut juurikaan eroavaisuuksia koulutusohjelmittain. (Liite 3, kuvio 13).

### 6.3 Ravintolan ja ruoan valinta

Eniten vastauksia ruokailupaikan valintaan vaikuttavista tekijöistä sai hinta, jota piti tärkeänä 73 % vastaajista. Toiseksi eniten vastauksia sai sijainti (59%) ja kolmanneksi eniten vaihtoehto ruoan laadusta (40%). Seuraavaksi tärkeimpänä tekijänä vastaajat pitivät opiskelutovereiden seuraa (38%). Tapa tai tottumus oli yhteydessä ruokailupaikan valintaan 28 %:lla vastaajista, monipuolinen ruokalista houkutti 23 %:a vastaajista. Avoimeen vastausvaihtoehtoon sain 17 vastausta. Näiden vastausten joukossa oli mm. seuraavia vastauksia:



*ei tarvitse jonottaa*

*ahdistaa liika ihmismäärä*

*työharjoittelupaikan läheisyys*

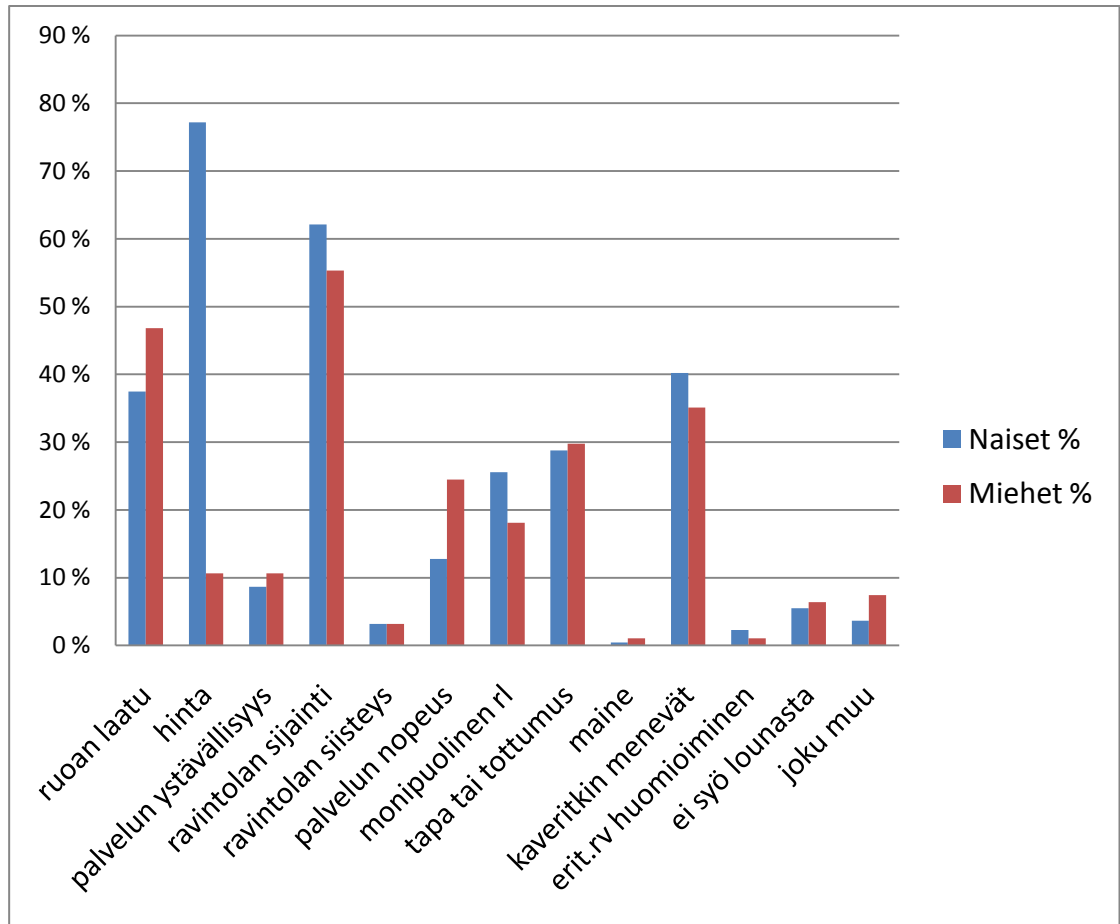
*nälän laatu, mitä tekee mieli milloinkin*

*sillä, että missä on paras ruoka*

*Kasarmiinaan pitkä jono, ei jaksanut jonottaa joten syön leivän kahviossa (Liite 4).*

17 avoimesta vastauksesta 10 käsitteli Kasarminan pitkiä jonoja ja sitä, ettei tarvitsisi jonottaa.

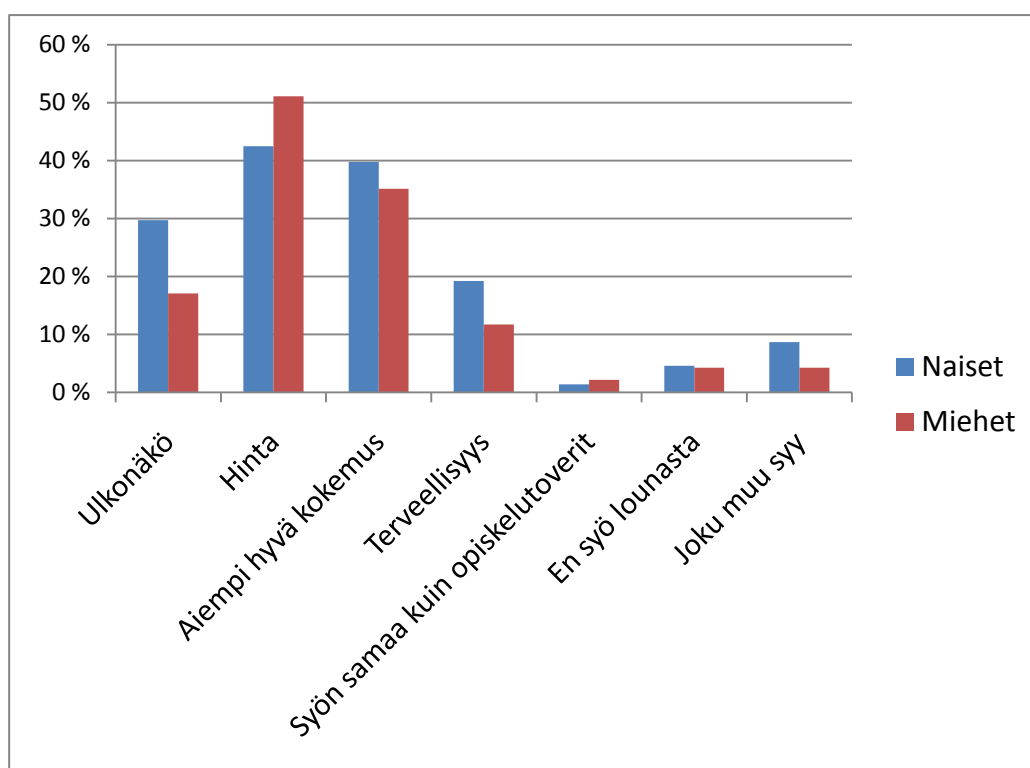
Vertailtaessa sukupuolittain ravintolan valintaan vaikuttavia tekijöitä, eroavaisuuksia löytyi. Naisista 77 %:lle hinta on tärkeä kriteeri ruokailupaikan valinnassa, kun taas miehistä vain 11 % on sitä mieltä, että hinta on yksi kolmesta vaikuttavasta tekijästä. Naisilla tärkeimpiä vaikuttavia tekijöitä hinnan lisäksi ovat sijainti sekä se, että opiskelutoveritkin menevät. Miehillä tärkeimpiä tekijöitä ovat sijainti, ruoan laatu sekä opiskelutovereiden seura. Miehet arvostavat jonkin verran enemmän palvelun nopeutta kuin naiset. Naiset arvostavat hieman enemmän ruokalistan monipuolisuutta. Kaikkein vähiten ravintolan valintaan vaikuttaa molempien sukupuolten vastausten perusteella maine sekä erityisruokavalioiden huomioiminen. (Kuvio 10.)



**KUVIO 10. Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät miehet % (N=94), naiset % (N=219)**

Vertailtaessa ravintolan valintaan vaikuttavia syitä koulutusohjelmittain eroavaisuuksia ei juurikaan ole. Neljä tärkeintä valintakriteeriä erottuvat jokaisessa koulutusohjelmassa erilleen: hinta, sijainti, laatu ja opiskelutovereiden seura. Hinta on tärkeä valintakriteeri erityisesti ympäristötekniikan ja palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijoille. Laatua pitivät tärkeänä tekijänä liiketalouden opiskelijat, joista 46 % ilmoitti sen olevan yksi kolmesta tärkeimmästä tekijästä ravintolan valinnassa. Myös sosiaalialan opiskelijoille laatu oli yksi kolmesta tärkeimmästä valintaperusteesta. Opiskelutovereiden seura oli tärkeintä 43 %:lle palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijoista. Myös ympäristötekniikan opiskelijoille opiskelutovereiden seura oli yksi kolmesta tärkeimmästä valintakriteeristä ravintolan valinnassa. Hyvä palvelu oli tärkeää 27 %:lle muotoilun opiskelijoista. Muiden koulutusohjelmien vastaajat eivät pitäneet palvelua viiden tärkeimmän kriteerin joukossa. Tulokset nähtävillä tarkemmin tämän työn liitteissä. (Liite 3, kuvio 14.)

Ruoan valinnassa tärkeitä seikkoja miehille ovat hinta, aiempi hyvä kokemus ja ulkonäkö. Naisille kolme tärkeintä asiaa ovat samat kuin miehille, joskaan hinta ei ole aivan yhtä tärkeä naisille kuin miehille. Miehistä 52 %:lle ja naisista 42 %:lle hinta on tärkeä valintaperuste ruoan valinnassa. Aiempi hyvä kokemus on tärkeä valintaperuste 40 %:lle naisista ja 36 %:lle miehistä. Ruoan ulkonäkö on selvästi tärkeämpää naisille kuin miehille. Terveellisyys oli naisille hieman tärkeämpää kuin miehille. Muut syyt, kuten opiskelutoverien vaikutus, oli vähäinen ruoan valinnassa. (Kuvio 11.) Muita syitä ruoan valintaan vastaajat ilmoittivat olevan mm. ”maku, hernekeitto yök”, ”mieltymys”, ”makutottumus”, ja ”mitä tekee eniten mieli”. (Liite 4.)

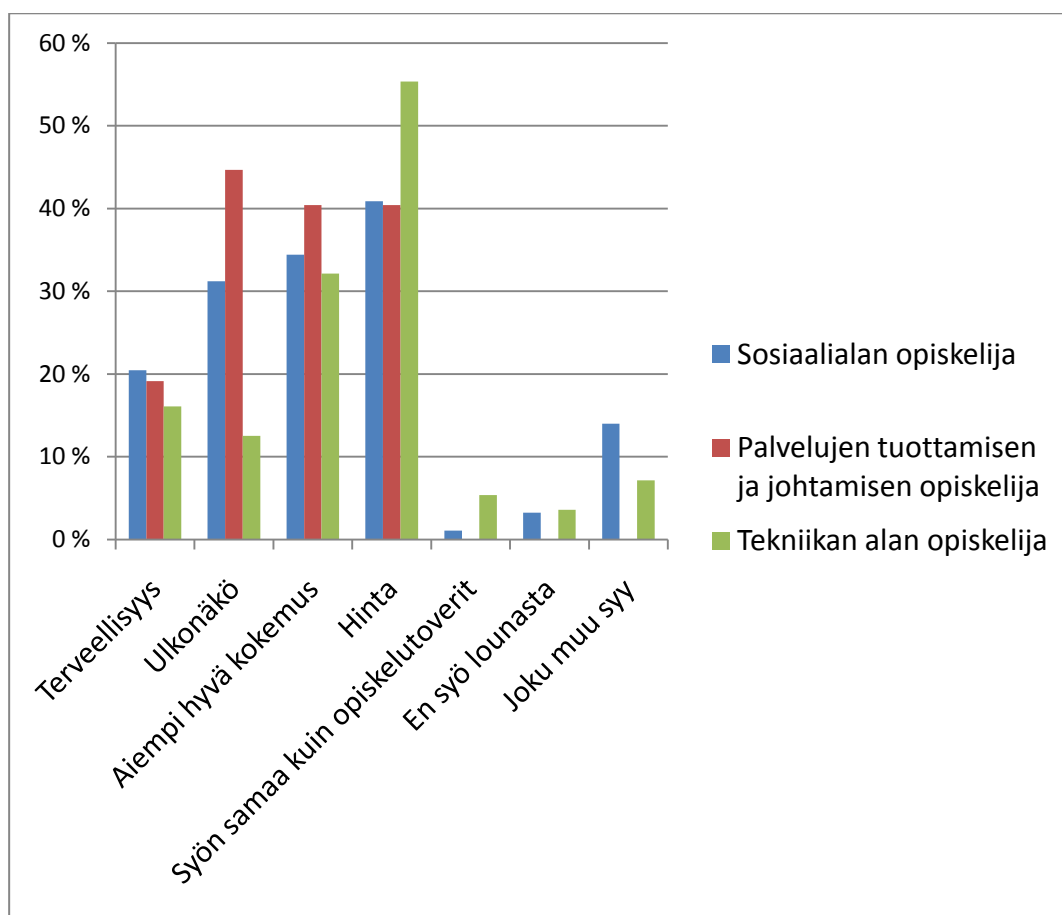


**KUVIO 11. Ruoan valintaan vaikuttavat seikat naiset % (N=204), miehet % (N=85)**

Ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja vertailin sosiaaalialan, palvelujen tuottamisen ja johtamisen sekä tekniikan eri alojen opiskelijoiden kesken. Sosiaaalialan opiskelijat valitsin taulukkoon koska heille terveellisyys voisi olla muita opiskelijoita tärkeämpää. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijat opiskelevat ruoan laittoa ja esil-lepanoa, joten heille ruoan ulkonäkö sekä aiempi kokemus voi olla tärkeämpi kuin muiden alojen opiskelijoille. Tekniikan alan opiskelijoissa oli paljon miesvastaajia,

joten halusin vertailla näkykö se vertailtaessa kahteen jo edellä mainittuun naisvaltaiseen koulutusohjelmaan.

Terveellisyys on hieman enemmän tärkeää sosiaalialan opiskelijoille kuin palvelujen tuottamisen ja johtamisen tai tekniikan alan opiskelijoille. Sosiaalialan opiskelijoista 20 % ilmoitti, että terveellisyys on tärkein tekijä ruokaa valitessa. Ruoan ulkonäkö oli tärkeintä palvelujen tuottamisen ja johtamisen opiskelijoille, joista 45 % ilmoitti sen olevan tärkein tekijä ruoan valinnassa. Tekniikan alan miesvaltaisille vastaajille vain 13 %:lle ruoan ulkonäkö oli tärkeää. Tekniikan alan opiskelijoille ruoan hinta oli selkeästi tärkein ruoan valintaperuste. (Kuvio 12.)



**KUVIO 12. Ruoan valintaan vaikuttavat seikat sosiaalialan (N=93), palvelujen tuottamisen ja johtamisen (N=45) sekä tekniikan alan opiskelijoilla (N=54)**

Vastauksissa koskien ravintolan ja ruoan valintaa oli hieman ristiriitaisuutta. Miehet vastasivat ruoan valinnassa tärkeimmän tekijän olevan hinta, kun taas ravintolan va-

linnassa tärkein tekijä oli miehille ravintolan sijainti. Ravintolan valinnassa hintataso oli vähäisimpien valintasyiden joukossa.

Selvitettäessä syitä, mikseivät opiskelijat ruokaile kampuksella, suurimman osan vastauksista sai vaihtoehto ”opetukseton päivä”, johon vastasi 70 % vastanneista. Tässä kysymyksessä vastausvaihtoehto ”muu, mikä?” sai jopa 16 % vastauksista. Avoimista 45 vastauksesta 17 käsitteli Kasarminan ruuhkautumista tai ahtautta ruokailua vähentävänä tekijänä. Kaiken kaikkiaan avoimet vastaukset jakautuivat tasaisesti neljään eri kategoriaan: ruuhkiin, ruokaan, aikatauluihin ja omiin mieltymyksiin liittyviin syihin. (Liite 4.) Liian kiireinen aikataulu, huono taloudellinen tilanne ja lounasseuran puute olivat vähäisimpiä syitä ruokailemattomuuteen kampuksella.

Opetukseton päivä on naisille ja miehille tärkein syy siihen, etteivät he ruokaile kampuksella opiskelupäiviensä aikana. Miehistä 13 % ilmoitti, ettei ruokaile koska aikataulu on liian kiireinen. Naisilla liian kiireinen aikataulu oli syynä 4 %:lle vastanneista. Ruokailuseuran puute, erikoisdieetti tai huono taloudellinen tilanne eivät vastauksen perusteella olleet ratkaisevia tekijöitä kysyttäessä ruokailua Kasarmilla opiskelupäivän aikana. Avoimiin vastauksiin miehet vastasivat mm. seuraavaa:

*pitkä jono  
tungos ruokalassa  
suurtalouskeittiölaatu  
ei satu opiskelupäivän keskelle  
ei ole auki viikonloppuisin, kävisin silloinkin  
liian pieni ja ahdas ruokala  
syön päivittäin koululla vaikka ei olisi opetusta  
tungos, pitkät jonot  
teen itse  
laatu*

Naiset vastasivat avoimiin vastauksiin mm. seuraavasti:

*listalla ei ole mieleistä ruokaa  
pahaa ruokaa*

*liian pitkät jonot  
ruokalistalla ei ole mitään houkuttelevaa  
jos ei ole tarjolla laktoositonta kasvisruokaa  
ruokavalioon sopivan ruoan puuttuminen*

Naisille oli avointen vastausten perusteella tärkeää, että ruokalistalta löytyi heille sopivaa ruokaa; miehille ruuhkat olivat kynnyksellä Kasarmilla. (Liite 3, kuvio 15.) Koulutusohjelmittain vertailtaessa eroavaisuuksia ei juurikaan ollut.

#### **6.4 Tulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin ja suosituksiin**

Vertailin Opiskelijoiden ruokailusta Kasarmin kampuksella saatuja tutkimustuloksia VRN:n antamiin ravitsemissuosituksiin, Anna-Kaisa Hasasen selvitykseen Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ruokailusta opiskelijaravintola Kasarminassa, Ravintolaruokailun trenditutkimukseen vuodelta 2006, Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselle tehtyyn pro gradu-työhön Potkua ruokailuun kampanjan keinoin sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoille vuonna 2009 toteutettuun terveystottumuskyselyyn. Käytin vertailuun myös Finravinto 2007-tutkimusta sekä Terveystieteen- ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2009 julkaisemaa ”Suomalaisen aikuisväestön terveystietämyksen ja terveys”-tutkimusta. Vertailin omia tuloksiani edellä mainittuihin tutkimuksiin niiltä osin, kuin kysymysten asettelu tai sisältö omassa työssäni ja edellä mainituissa töissä vastasivat toisiaan. Finravinto 2007, Ravintolaruokailun trenditutkimus vuodelta 2006 sekä THL:n Suomalaisen aikuisväestön terveystietämyksen ja terveys oli toteutettu eri ikäryhmille kuin oma tutkimukseni, joten vastukset eivät ole suoraan verrannollisia omaan työhöni.

##### **6.4.1 Vertaaminen ravitsemissuosituksiin**

Valtion ravitsemisneuvottelukunnan ravitsemissuosituksia voidaan verrata opiskelijoiden vastauksiin tässä tutkimuksessa. Opiskelijat vastasivat tässä tutkimuksessa kysymyksiin lounaan ja välipalojen sisällöstä, ateriaritmiä sekä ensimmäisen aterian nauttimisajasta.

Vertailtaessa opiskelijoiden vastauksia aterioiden suositeltuun lukumäärään, selvisi että opiskelijat nauttivat keskimäärin neljä aterialla päivässä. VRN:n suosituksen (2005) mukainen ateriamäärä päivässä on 4-5. Opiskelijoista 67 % ilmoitti nauttivansa keskimäärin 4 tai 5 aterialla päivässä. Noin 25 % vastanneista ilmoitti syövänsä 2-3 aterialla tai vähemmän päivässä. Näin vähäisillä ateriamäärillä on vaarana ravintoaineiden saannin puute. Kaksi kolmasosaa vastanneista nauttii kuitenkin yli 3 aterialla päivässä.

VRN:n (2005) ravitsemissuosituksen mukaisen lounaan tulisi sisältää lautasmallin mukaisesti salaattia, lämpimän pääruoan lihasta, kalasta tai muusta proteiinin lähteestä, lämpimän hiilihydraattilisäkkeen sekä kuitupitoista leipää, levitteen ja lasin vähärasvaista maitoa tai piimää. Tähän tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista lähes kaikki ilmoittivat nauttivansa lämpimän pääruoan ja lisäkkeen lounaallaan. Salaattia nautittiin myös hyvin, sillä lähes 90 % ilmoitti nauttivansa salaattia aina tai melko usein lounaallaan. Maitoa tai piimää ei nautittu suositusten mukaisesti, sillä vain reilu 60 % ilmoitti nauttivansa sitä aina tai melko usein lounaallaan. Ruokajuomien muut osuudet jakautuivat melko tasaisesti. Vettä nautittiin lounaalla useammin kuin maitoa.

#### **6.4.2 Ateriointi kampuksella**

Tässä tutkimuksessa opetukseton päivä oli syynä ruokailemattomuuteen 70 %:lle vastaajista. Tämän tutkimuksen mukaan mieleisen ruoan puuttuminen oli syynä ruokailemattomuuteen vain kuudelle vastaajalle ja opetuksettoman päivän jälkeen suurin syy ruokailemattomuuteen olivat ruuhkat, joita etenkin Kasarminassa on kiireisimpään lounasaikaan. Hasasen (2009, 32) selvityksen mukaan suurin syy kampuksella ruokailemattomuuteen oli niin ikään opetukseton päivä. Hasasen tutkimuksen mukaan toiseksi suurin syy ruokailemattomuuteen oli se, ettei lounaslistalta löytynyt mieleistä ruokaa. Hasasen työssä ruuhkat olivat syynä ruokailemattomuuteen vain muutamalla vastaajalla. Paajasen ja Partasen (2004) tutkimuksessa suurin syy ruokailemattomuuteen yliopistolla oli lyhyt opiskelupäivä.

Tässä tutkimuksessa tekniikan alan miesopiskelijat olivat nauttineet ahkerimmin lounasta kyselyä edeltäneen viikon aikana. Hasasen tutkimuksen mukaan miesopiskelijat olivat ahkerimpia lounastajia. Sekä tässä että Hasasen tutkimuksessa lounasta korvattiin harvoin tai ei koskaan kahvilatuotteilla. (Hasanen 2009, 33.)

Tässä tutkimuksessa 96 % ilmoitti nauttivansa aina lämpimän pääruoan ja lisäksi lounaallaan. Hasasen selvityksen (2009, 34) mukaan miehet ja naiset nauttivat aina lämpimän pääruoan ja lisäksi lounaallaan. Molemmat tutkimukset osoittivat sen, että naiset nauttivat useammin salaattia sekä leipää lounaallaan. Leipää syötiin Hasasen selvityksen mukaan enemmän kuin oman tutkimukseni mukaan. Hasasen selvityksen mukaan jopa 89 % ilmoitti valitsevansa aina leipää lounaalleen. Vaalea leipä oli molempien tutkimusten mukaan suositumpaa kuin tumma.

Maidon ja piimän juonnissa ei ollut juurikaan eroja, ja niitä nautti molemmissa tutkimuksissa lounaallaan noin 60 % vastanneista. Molemmissa tutkimuksissa miehet nauttivat maitoa tai piimää lounaallaan useammin kuin naiset. Mehun osuus ruokajuomana oli molemmissa tutkimuksissa sama. (Hasanen 2009, 35.)

Paajasen ja Partasen kyselyyn (2004, 54) vastanneista yliopistolla vähintään kolme kertaa viikossa tai useammin söi 51 %. Oman tutkimukseni kyselyssä kysyin viimeisen viikon aikana nautittuja aterioita (lounas, välipala, aamupala), en lukumäärää. Lounasta viimeisen viikon aikana kyselyni mukaan oli nauttinut 75 % vastanneista. Paajasen ja Partasen kyselyyn vastanneista yliopistolla aterioi korkeintaan kaksi kertaa viikossa 50 % vastanneista. Oman kyselyni vastauksesta koskien viimeisen viikon aterioita voidaan päätellä, että lounaskohtaan vastanneet ovat syöneet ainakin kerran lounasta viimeisen viikon aikana. Näin ollen lounaansyöntiprosentti voi olla hieman korkeampi kuin Paajasen ja Partasen tuloksissa.

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan suomalaisen aikuisväestön energiansaannin huiput ajoittuvat tyypillisiin ruokailuaikoihin; klo 7-8, kello 11-13 ja kello 17. Tämän tutkimuksen mukaan opiskelupäivän aikainen energiahuippu saavutetaan lounaan muodossa kello 11 ja 13 välillä, aivan kuten Finravinto-tutkimuksestakin kävi ilmi. Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan keskimääräinen suomalainen työikäinen nauttii noin 6 aterialla päivässä. Tähän tutkimukseen vastanneet nauttivat keskimäärin 4 aterialla päivässä, joka on kaksi aterialla vähemmän verrattuna Finravinto-tutkimuksen työikäiseen väestöön. (Finravinto 2007, 25.)



Tämän tutkimuksen mukaan tekniikan alan opiskelijat olivat ahkerimpia lounaan nauttijoita Paajasen ja Partasen kyselyyn vastanneista matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat söivät ahkerimmin yliopiston ravintoloissa. (Paajanen & Partanen 2004, 55).

#### **6.4.3 Ruoan ja ruokailupaikan valinta**

Seuraava taulukko esittää ruokailupaikan valintaan liittyvät syyt vertailtuna ravintolaruokailun trenditutkimuksen (Minkkinen 2006, 14) ja oman tutkimukseni välillä. Taulukkoon olen poiminut molemmissa kyselyissä olleet samat vastausvaihtoehdot prosentteineen, jolloin näemme suuntaa antavan vertailun. Ravintolan valintaperustekysymykseen vastaajat voivat valita kolme heidän mielestään tärkeintä tekijää.

Opiskelijoille selvästi tärkeämpää ruokailupaikan valinnassa ovat hinta, sijainti sekä opiskelutovereiden seura kuin ravintolaruokailun trenditutkimukseen osallistuneille. Ravintolaruokailun trenditutkimukseen osallistuneet arvottivat selvästi enemmän palvelua ja ravintolan siisteyttä kuin opiskelijat. Ravintolaruoan trenditutkimukseen vastanneet olivat iältään yli 15-vuotiasta aikuisväestöä, joten se selittää osaltaan tutkimuksen eroja. (Kuvio 13.)



Mikäli ruoan valintaa tässä tutkimuksessa verrataan työni alussa esittelemääni Sparksin ja Shepherdin ruoanvalintamalliin (sivu 12), voidaan huomata, että opiskelijoilla ruoan valintaan vaikuttavat erityisesti taloudelliset ja psykologiset tekijät sekä aistinvaraiset havainnot. Hinta oli tärkeä valintakriteeri niin ruoan kuin ravintolankin valinnassa. Aiempi hyvä kokemus oli suurella osalla vastaajista tärkeä tekijä ruoan valinnassa. Myös ruoan aistinvaraiset havainnot, kuten ulkonäkö ja maku, vaikuttivat opiskelijoiden ruoan valintaan. Fysikaaliset ja fysiologiset tekijät, kuten ravintosisältö tai nälän laatu, olivat vähäisiä syitä ruoan valinnassa. Opiskelijoiden vastauksista voitiin kuitenkin todeta, että ruoan valintaan yhteydessä ovat kaikki Sparksin ja Shepherdin ruoanvalintamallin osatekijät. (Oranen 2006, 19.)

## **7 POHDINTAA**

Tutkimusta Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijoiden opiskelupäivien aikaisesta ruokailusta oli mielenkiintoista ja opettavaista tehdä. Alun perin valitsin aiheen, koska opiskelijoiden ruokailutottumukset aiheena kiinnostivat minua. En saanut toimeksiantajalta kovinkaan tarkkoja ohjeita siitä, mitä kaikkea opinnäytetyöstä tulisi selvittää. Se hieman hankaloitti viitekehyksen suunnittelua ja kyselylomakkeen laatimista.

Aineiston analysointi vei todella paljon aikaa, mutta oli erittäin antoisaa ja opettavaista. Asettamani tutkimuksen pääkysymykset tutkimuksessani selvisivät hyvin. Haastavaa oli myös etsiä tätä tutkimusta tukevia lähteitä sekä aiempia tutkimuksia.

### **7.1 Tutkimuksen yleistettävyyden ja reabiliteetti**

Tutkimuksissa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys kuitenkin vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa tulisi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tämä tarkoittaa siis tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen reliaabeliutta voidaan tutkia usealla tavalla. Esimerkiksi jos kaksi eri

arvioijaa päätyy samaan tulokseen, voidaan tulokset todeta reliaabeleiksi. (Hirsjärvi ym. 2004, 216.)

Tutkimuksen arviointiin liittyy myös validius-käsite. Tällä tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Vastaaja voi esimerkiksi ymmärtää kyselylomakkeen kysymyksen eri tavalla, kuin tutkija oli sen tarkoittanut. Tuloksia ei voida pitää pätevinä, mikäli tutkija käsittelee saatuja tuloksia edelleen oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 216-217.)

Suuri osa kyselyyn osallistuneista oli naisia. Tämä saattaa heikentää sen yleistettävyyttä koko Kampuksen opiskelijoihin nähden. Naisten vastausaktiivisuus onkin kyselytutkimuksille ominaista (Erola 2007, 19). Tämä on ollut huomattavissa esimerkiksi terveystottumuskyselyssä, johon vastasi 75 % naisia. (Paukkunen & Pekonen 2009, 31.) Tutkimuksen tulosta saattaa heikentää myös se, että suurin vastausprosentti oli sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla. Tekniikan miesvaltaiselta alalta oli vähän vastaajia, mikä heikentää yleistettävyyttä heihin nähden. Mielestäni tutkimukseni tulokset kuitenkin ovat suuntaa antavia opiskelijoiden ruokailusta Kasarmilla. En voi myöskään tietää, ovatko kaikki vastaajat vastanneet todenmukaisesti, tai ovatko he ymmärtäneet kysymykset täysin oikein.

## 7.2 Menetelmän ja tulosten arviointi

Menetelmänä kvantitatiivinen kyselytutkimus oli tässä tutkimuksessa oman näkemykseni mukaan paras vaihtoehto. Vastaukset sai kerättyä Webropol-ohjelmaan helposti, ja niiden käsittely oli myös helppoa. Vastaajat voivat vastata kyselyyn täysin anonyymisti ja silloin kuin halusivat.

Tutkimukseni tarkoitukseni oli kartoittaa opiskelijoiden ruokailutottumuksia opiskelupäiviensä aikana kampuksella. Mielestäni onnistuin keräämään hyvin tietoa siitä missä opiskelijat syövät, miten ja mitä he syövät ja kenen kanssa. Myös Kampuksella syö-mättömyyteen löytyi syitä. Siltä osin olen tyytyväinen tutkimukseni tuloksiin.

Kyselylomakkeen kysymysten muotoiluun olisin voinut kiinnittää enemmän huomiota jo kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa. Tulosten analysointivaiheessa mieleen tuli monta parannusta koskien kysymyksen asettelua, ja näin ollen myös tulosten käsitteilyä. Lisäkysymyksiäkin tulosten analysoinnin lomassa tuli mieleen. Olisin saanut paremmin vertailtua tutkimukseni tuloksia toisiin tutkimuksiin, mikäli kysymykset olisivat olleet samanlaisia verrattuna muihin tutkimuksiin. Nyt osasta vastauksia vertailu jäi melko pinnalliseksi ja ohueksi.

Tutkimukseni tuloksena voidaan todeta, että opiskelijat käyttävät melko paljon Kasarmin kampuksen ravintola- ja kahvilapalveluita opiskelupäiviensä aikana. Opiskelijat syövät useimmiten kampuksella lounaan ja satunnaisesti välipaloja. Lounas sisältää aina lämpimän pääruoan ja lisäkkeen sekä lähes aina salaatin. Leivän ja juomien nauttimisessa lounaalla oli hajontaa, mutta terveellisen ateriamallin periaatteet toteutuvat lähes aina. Välipalat ovat usein kahvia tai teetä, sämpylän tai patongin kanssa. Karkkien ja muiden makeiden tuotteiden ja energia- ja virvoitusjuomien sekä mehujen kulutus välipaloina on vähäistä. Lounasta nautitaan eniten opiskelijaravintola Kasarmissa ja välipaloja A- ja D-talon kahvioissa. Lounas ja välipalat nautitaan lähes aina opiskelutoverien seurassa. Opiskelijoille hinta on tärkeää niin ravintolan kuin ruoanakin valinnassa. Hinnan tärkeys riippuu varmasti opiskelijoiden tulotasosta, joka on alhainen. Opintotuen täytyy riittää niin asumiseen, syömiseen kuin vapaa-aikaankin. Välipalojen nauttimispaikka on riippuvainen siitä, missä opiskelijan opetus pääasiassa tapahtuu.

Tämän tutkimuksen tulokset eivät anna tarkkaa tietoa siitä, kuinka usein opiskelijat nauttivat lounasta tai välipalaa opiskeluvuikkonsa aikana. Kyselylomakkeeseen olisi voinut lisätä tarkentavan kysymyksen lounaan syömisen useudesta kampuksella, jolloin tulos olisi ollut verrannollisempi esimerkiksi Anna-Kaisa Hasasen työn tulokseen. Kysymys numero 6 kartoitti aterioita, joita oli nautittu viimeisen viikon aikana kampuksella. Täten tarkkoja tuloksia aterioiden lukumääristä en saanut.

Kasarminan ruuhkaisuus oli joillekin kynnyskysymys ruokailla kampuksella. Kasarminan ruuhkaisuuteen on haettu helpotusta lukujärjestysten porrastamisella sekä kahdella linjastolla. Kasarmin kampuksen D- ja E-siipien väliin rakennettavaan ja kesällä valmistuvaan X-rakennukseen valmistuu ravintola Dexi. Dexistä opiskelijat voivat

ostaa niin lounasta kuin kahvilatuotteitakin. Dexi tulee olemaan Kelan ateriatuen piirissä. Dexin oletetaan purkavan lounasajan ruuhkaisuutta Kasarminassa.

Opiskelijoista etenkin miehet ja tekniikan alan opiskelijat söivät tämän tutkimuksen mukaan ahkerimmin kampuksella. Voidaan olettaa, että naiset ovat viitseliäämpiä ja osaavat laittaa ruokaa myös kotona. Monelle miehelle päivän ainut lämmin ateria voi olla kampuksella nautittu. Tästä tutkimuksesta ei selvinnyt, laittavatko miehet kotonaan ruokaa vai millaisia aterioita he kotonaan syövät. Miehet ilmoittivat nauttivansa keskimäärin neljä ateriaa päivässä.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Tälle tutkimukselle voisi tehdä jatkotutkimuksen syventymällä tarkemmin opiskelijoiden ruoan käyttöön ja ruoan valintaan. Itseäni jäi kiinnostamaan ruoan psykologia ja se, miten ilmennämme itseämme ruoan kautta. Myös vallitsevat kauneusihanteet ja trendit voivat vaikuttaa ruoan valintaan. Tutkimuksen kohdejoukkona voisi jatkotutkimuksessa olla esimerkiksi lukion tai ammatillisen oppilaitoksen oppilaat, joiden minäkuva ei ole ehkä vielä täysin rakentunut.

Tämän tutkimuksen voisi toteuttaa uudelleen esimerkiksi viiden vuoden kuluttua, jolloin tulokset saattaisivat olla toisenlaiset. Kampusalueelle on valmistumassa uusi opiskelijaravintola, jolloin nykyisen yhden opiskelijaravintolan sijaan vaihtoehtoja onkin kaksi. Myös miesvastaajia olisi jotenkin saatava enemmän mukaan kyselyyn, jotta tulosten yleistettävyyys paranisi. Tutkimuksen voisikin toteuttaa jollain toisella menetelmällä, esimerkiksi haastattelemalla. Myös tutkimuksen kohdejoukon voisi vaihtaa kokonaan miehiin.



## LÄHTEET

Aro, Antti, Mutanen Marja & Uusitupa, Matti 2005. Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

Erola, Hanna 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16. PDF-tiedosto. Luettu 31.8.2010. <http://pre20090115.stm.fi/pr1095678831032/passthru.pdf>.

Finravinto 2007-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008. Helsinki.

Fogelholm, Mikael (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen; ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Tampere: Tammer-paino.

Haapiainen, Sanna, opintosihteeri. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tiedonanto sähköpostitse. 21.12.2010.

Hasanen, Anna-Kaisa 2009. Selvitys Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoiden lounasruokailusta opiskelijaravintola Kasarminassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. E-opinnäytetyö. Luettu 17.10.2010. <https://ap.mikkeliyamk.fi/e-opinnayte/opinn200985381.pdf>.

Heikkilä, Tarja. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5.-6. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helakorpi, Satu, Laitalainen, Elina, & Uutela, Antti 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2009. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja: Helsinki. PDF-dokumentti. Luettu 21.2.2010 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ce5ee5c1-6df4-44c2-bcd7-c3b735019570>

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.



Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2006. Tilastolliset menetelmät. Porvoo: WSOY.

Kansaneläkelaitos 2008a. Korkeakouluruokailun periaatteet. PDF-dokumentti. Päivitetty 3.6.2008. Luettu 31.3.2009.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/5DF879FB33E846A4C22574D50022687B/\\$file/korkeakouluruokailun%20periaatteet2008.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/5DF879FB33E846A4C22574D50022687B/$file/korkeakouluruokailun%20periaatteet2008.pdf)

Kansaneläkelaitos 2008b. Opiskelijat syövät 14 miljoonaa tuettua ateriaa vuodessa. Tiedote. Www-sivu. Luettu 31.5.2009. Ei päivitystietoa.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/020908090514HS?OpenDocument>

Kansaneläkelaitos 2010. Avustuksen saamisen edellytykset opiskeljaravintolalle. Www-sivu. Päivitetty 20.09.2010. Luettu 31.8.2010.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/230609095327PK?OpenDocument>

Kontulainen, Ritva, tilastoiija. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tiedonanto sähköpostitse. 9.4.2011.

Kunttu, Kristina 1997. Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki.

Kunttu, Kristiina & Huttunen, Teppo 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Punamusta Oy.

Lahti-Koski, Marjaana & Siren, Mervi 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja.

Lahtinen, Jukka & Isoviita, Antti 1998. Markkinointitutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa Ry. Tiedote. Ravintolan sijainti yhä tärkeämpi valintakriteeri. Www-sivu. Päivitetty 14.12.2010. Luettu 20.12.2010.  
<http://www.mara.fi/index.php?file=1258>

Mäkelä, Johanna 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Mäkelä, Johanna, Palomäki, Päivi & Sillanpää, Merja 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Oranen, Janina 2006. HMR-ruoan kuluttajien elämäntyyli. Helsingin yliopisto, taloustieteiden laitos. Pro gradu työ. PDF-dokumentti. Luettu 11.4.2011.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/1975/678/Selv47.pdf?sequence=1>

Paajanen, Kaisa & Partanen, Tiina 2004. Potkua ruokailuun kampanjan keinoin. Terveyskasvatuksen pro gradu-työ. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. PDF-dokumentti. Luettu 3.12.2010  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12239/G0000464.pdf?sequence=1>

Paukkunen, Sari & Pekonen, Salla 2009. Terveystottumuskysely Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. E-opinnäytetyö. Luettu 31.8.2010.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912097543>

Peltosaari, Leena, Raukola, Hilikka & Partanen, Raija 2002. Ravitsemustieto. Otava.

Rappoport, Leon Ph. D. 2003. How we eat; appetite, culture and psychology of food. Toronto, Canada: ECW Press.

Ruokatieto Oy. Säännöllinen ateriarhythmi takaa työvireyden. Www-sivu. Ei päivitystietoa. Luettu 10.4.2011  
[http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka\\_ja\\_terveys/Ruoka\\_eri\\_ikakausina/Tyoikais-et/Saannollinen\\_ateriarhythmi\\_takaa\\_tyovireyden](http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Ruoka_eri_ikakausina/Tyoikais-et/Saannollinen_ateriarhythmi_takaa_tyovireyden)

Suomen Gallup Elintarviketieto Oy 2007. Ruokatieto 2007. Espoo.

Suomen Sydänliitto Ry. Ravinto sydänterveiden edistämiseksi. Www-julkaisu. Luettu 3.4.2010. Ei päivitystietoja.

<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/suositukset>.

Suri, Jorma, johtava ylihammaslääkäri 2010. Yhä useammilla lapsilla ja nuorilla reikiä hampaissa. Suomen hammaslääkärilehti 20/2006.

Student 2010. Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden intra. MAMK- Kampus-ten palvelut. Luettu 2.2.2011. Ei päivitystietoa.

[http://student.mikkeli.mamk.fi/menu\\_description.asp?menu\\_id=1188](http://student.mikkeli.mamk.fi/menu_description.asp?menu_id=1188)

TNS Gallup Oy, Minkkinen, Pauli (toim.) 2006. Ravintolaruoan trenditutkimus. Helsinki: Suomen hotelli- ja ravintolaliitto Ry.

Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005. Suomalaisen aikuisväestön ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. PDF-tiedosto. Luettu 30.1.2009.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>.



***Opiskelijoiden ruokailu Kasarmin kampuksella***

***Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa jokaiseen.***

***1) Sukupuoli***

☐ *nainen*

☐ *mies*

***2) Koulutusohjelma***

☐ *Auto- ja kuljetus-, tieto-, talo/LVI-, sähkö- tai materiaalitekniikka*

☐ *Liiketalous, tietojenkäsittely*

☐ *Muotoilu*

☐ *Palvelujen tuottaminen ja johtaminen*

☐ *Sosiaaliala, hoitotyö, fysioterapia*

☐ *Ympäristötekniikka*

***3) Opiskeluvuosi***

☐ *1. vuosi*

☐ *2. vuosi*

☐ *3. vuosi*

☐ *4. vuosi*

☐ *5. vuosi*

☐ *6. vuosi tai enemmän*

***4) Kuinka monta aterialla nautit keskimäärin päivässä? Laske mukaan myös välipalat sekä aamupala.***

☐ *7 tai enemmän*

☐ *6*

☐ *5*

☐ *4*

☐ *3*

☐ *2 tai vähemmän*

**Kyselylomake**

- 5) *Mihin aikaan nautit ensimmäisen lämpimän aterian? (Lämmin ateria=lämmin pääruoka ja lisäke, salaatti, leipä ja juoma)*

\_\_\_ kello 10-11

\_\_\_ kello 11-12

\_\_\_ kello 12-13

\_\_\_ kello 13-14

\_\_\_ kello 14-15

\_\_\_ joku muu aika, mikä?

- 6) *Viimeisen viikon aikana olen kampuksella ollessani nauttinut seuraavia aterioita:*

\_\_\_ lounas

\_\_\_ välipala

\_\_\_ aamupala

\_\_\_ en mitään näistä

- 7) *Missä syöt opiskelupäiväsi aikana useimmiten lounaan? (=lämmin ruoka)*

\_\_\_ Kasarmina

\_\_\_ Länsi-Savon ruokala

\_\_\_ Ahkeraliisa

\_\_\_ Museokahvila

\_\_\_ Mikpolin kahvio

\_\_\_ Ravintola Talli

\_\_\_ Käyn kotona syömässä

\_\_\_ En syö lounasta

\_\_\_ Muu, mikä?

- 8) *Millä perusteella valitset lounaan ruokailupaikan lounastaessasi kampuksella? Valitse kolme tärkeintä tekijää.*

\_\_\_ ruoan laatu

\_\_\_ hinta

\_\_\_ palvelun ystävällisyys

\_\_\_ ravintolan sijainti

\_\_\_ ravintolan siisteys

- ☐ palvelun nopeus
- ☐ monipuolinen ruokalista
- ☐ tapa tai tottumus
- ☐ ravintolan maine
- ☐ opiskelutoveritkin menevät
- ☐ erityisruokavalioiden huomioiminen
- ☐ en syö lounasta kampuksella
- ☐ muu, mikä?

9) *Tyypillinen lounaani sisältää*

*Aina, melko usein, silloin tällöin, harvoin tai ei koskaan*

*Lämpimän ruoan ja*

*lisäkkeen*

*Salaattia*

*Vaaleaa leipää*

*Tummaa leipää*

*Levitteen*

*Maitoa tai piimää*

*Mehua*

*Kotikaljaa*

*Vettä*

10) *Millä perusteella valitset lounasruokasi lounastaessasi kampuksella? Valitse tärkein tekijä.*

- ☐ ulkonäkö
- ☐ aiempi hyvä kokemus
- ☐ terveellisyys
- ☐ hinta
- ☐ syön sama kuin opiskelutoverit
- ☐ en syö lounasta
- ☐ joku muu, mikä?

11) *Kenen seurassa useimmiten lounastat?*

- ☐ *opiskelutoverin/tovereiden*
- ☐ *opettajien*
- ☐ *syön yksin*
- ☐ *en syö lounasta*

12) Mikä on suurin syy ettet lounasta kampuksella?

- ☐ *opetukseton päivä*
- ☐ *huono taloudellinen tilanne*
- ☐ *opiskelutoveritkaan eivät mene syömään*
- ☐ *liian kiireinen aikataulu*
- ☐ *erikoisdieetti, laihdutuskuuri*
- ☐ *muu, mikä?*

13) Viimeisen viikon aikana olen nauttinut välipalaksi kampuksella ollessani:

- ☐ *kahvia tai teetä*
- ☐ *sämpylää, patonkia*
- ☐ *makeita leivonnaisia*
- ☐ *hedelmiä*
- ☐ *karkkia, suklaata*
- ☐ *virvoitus- tai energiajuomia*
- ☐ *mehuja tai hyvinvointijuomia*
- ☐ *jogurttia*
- ☐ *en ole syönyt välipaloja opiskelupäivien aikana*
- ☐ *muuta, mitä?*

14) Missä syöt useimmiten välipaloja opiskelupäivien aikana?

- ☐ *Kasarmina*
- ☐ *Länsi-Savon ruokala*
- ☐ *Ahkeraliisa*
- ☐ *D-talon kahvio*
- ☐ *A-talon kahvio*
- ☐ *Mikpolin kahvio*
- ☐ *Käyn kotona syömässä*
- ☐ *En syö välipaloja*



\_\_\_ *Tuon kotoa omat eväät*

\_\_\_ *Muualla, missä?*

*15) Kenen seurassa nautit useimmiten välipaloja?*

\_\_\_ *opiskelutoverin/opiskelutovereiden*

\_\_\_ *opettajan/opettajien*

\_\_\_ *syön yksin*

\_\_\_ *en syö välipaloja*

*16) Korvaatko päivittäisen lounaan (=lämmin ruoka) kahvilatuotteilla*

\_\_\_ *aina*

\_\_\_ *melko usein*

\_\_\_ *silloin tällöin*

\_\_\_ *harvoin*

\_\_\_ *en koskaan*

*Hei!*

*Olen viidennen vuoden restonomiopiskelija ja teen opinnäytetyönäni tutkimusta opiskelijoiden ruokailusta Kasarmin kampuksella. Oheisesta linkistä avautuu webropol-kysely, jonka vastaamiseen menee vain viitisen minuuttia. Kaikki vastaukset ja tulokset käsitellään täysin anonymisti. Vastausaikaa kyselyssä on 10.12 asti.*

*Vastauksesi on minulle tärkeä joten ethän jätä vastaamatta!*

*Linkki kyselyyn:*

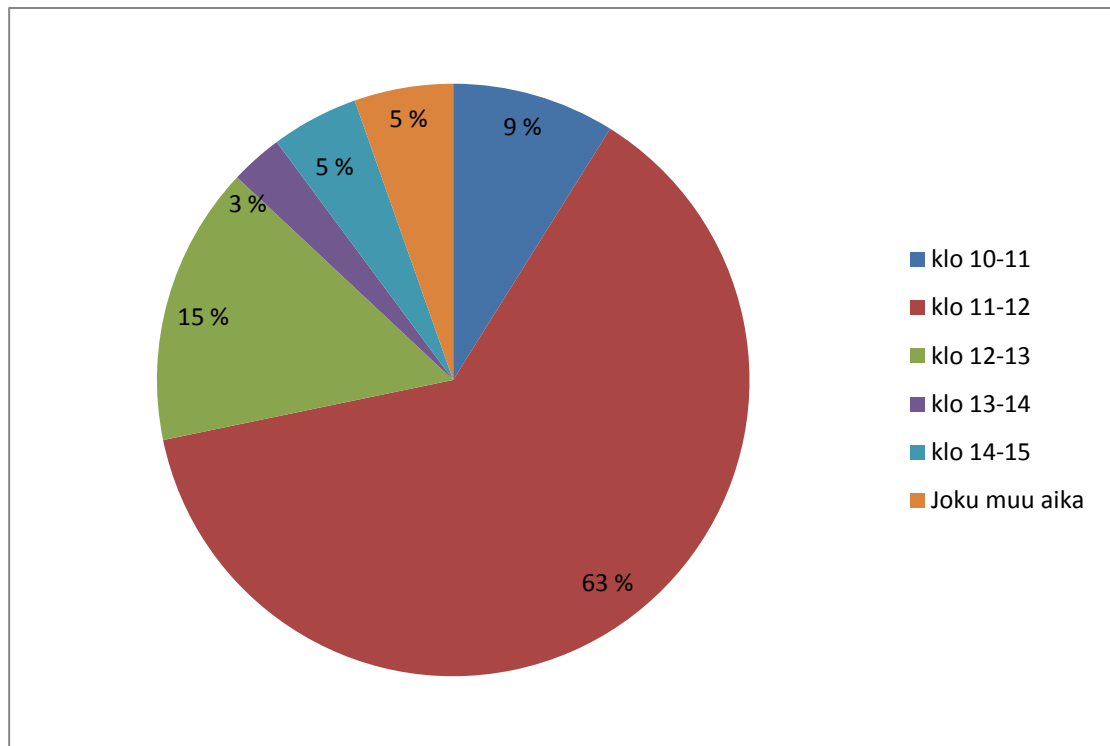
*<http://www.webropol.com/P.aspx?id=484538&cid=54698967>*

*Talvisin terveisin*

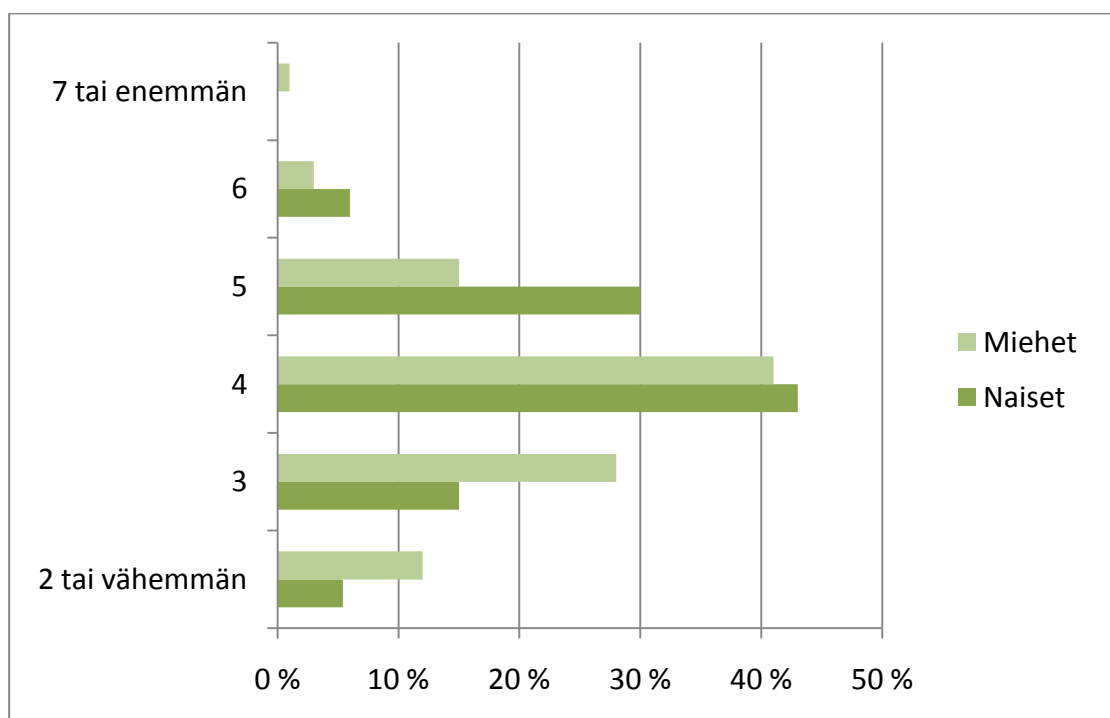
*Hanne Halonen*

*Lisätietoja osoitteesta:*

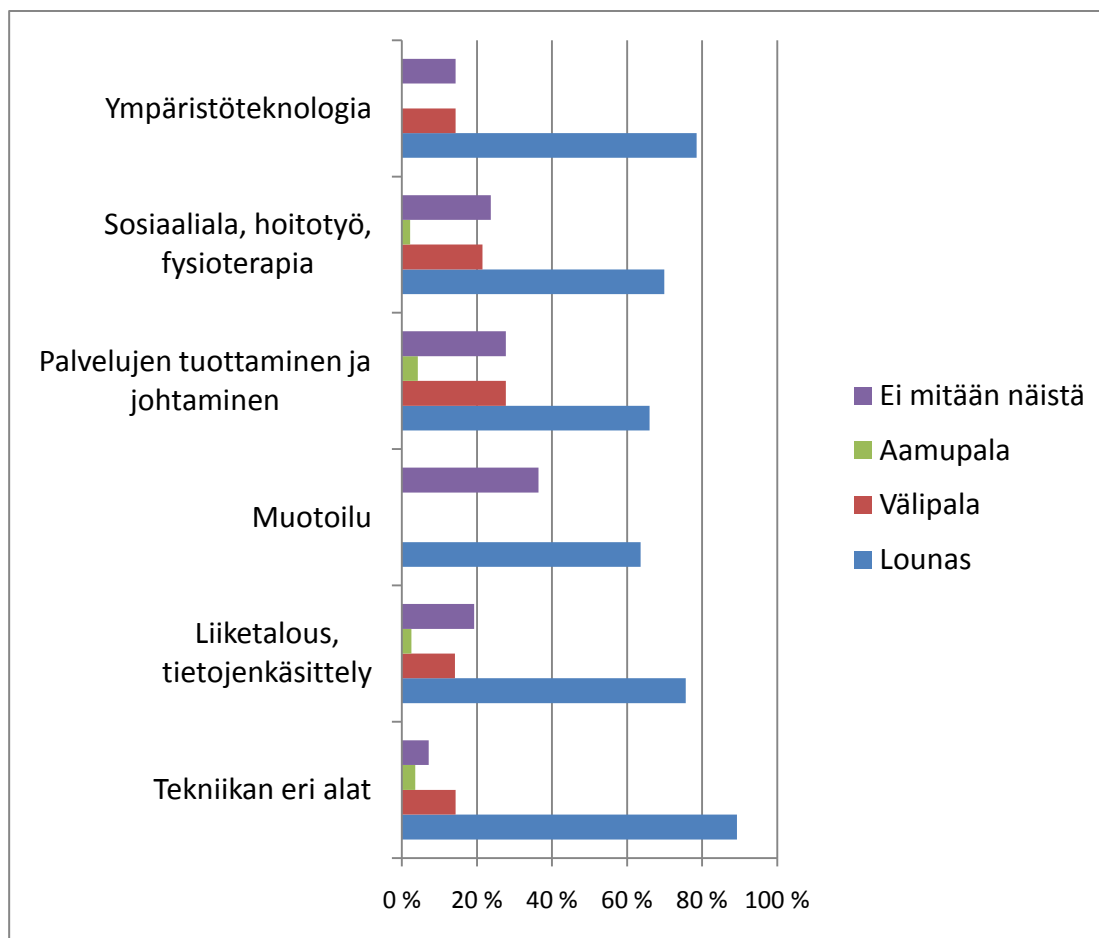
*[hanne.halonen@mail.mamk.fi](mailto:hanne.halonen@mail.mamk.fi)*



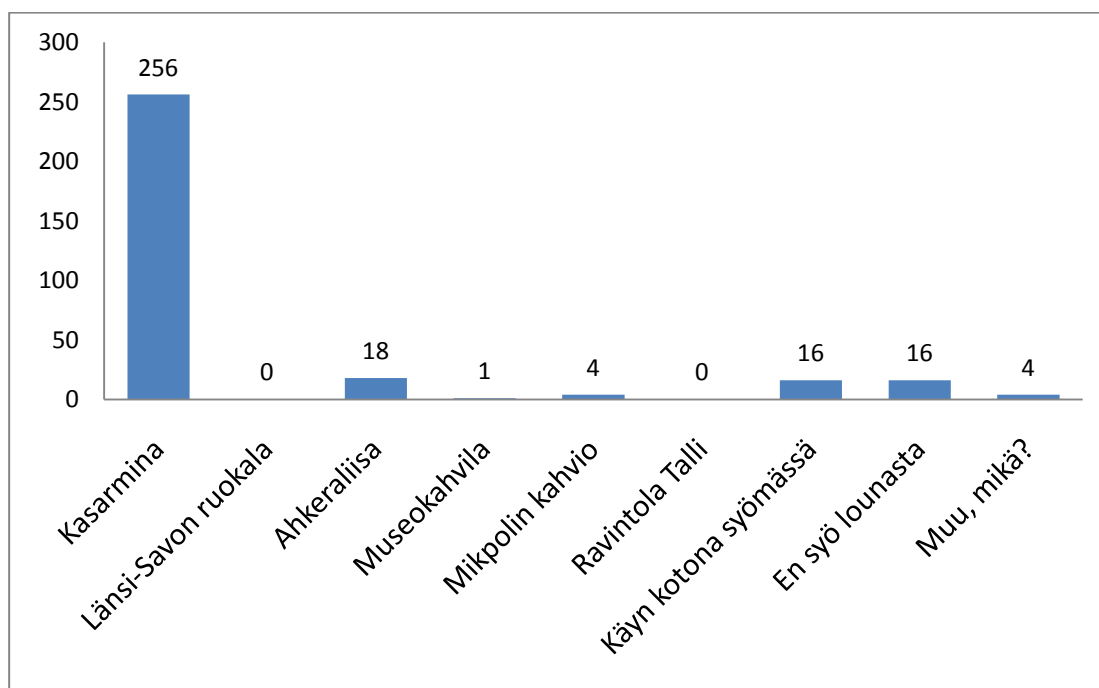
**KUVIO 1. Ensimmäisen lämpimän aterian nauttimisaika (N=315)**



**KUVIO 2. Aterioiden lukumäärä naiset% (N=219), miehet% (N=94)**

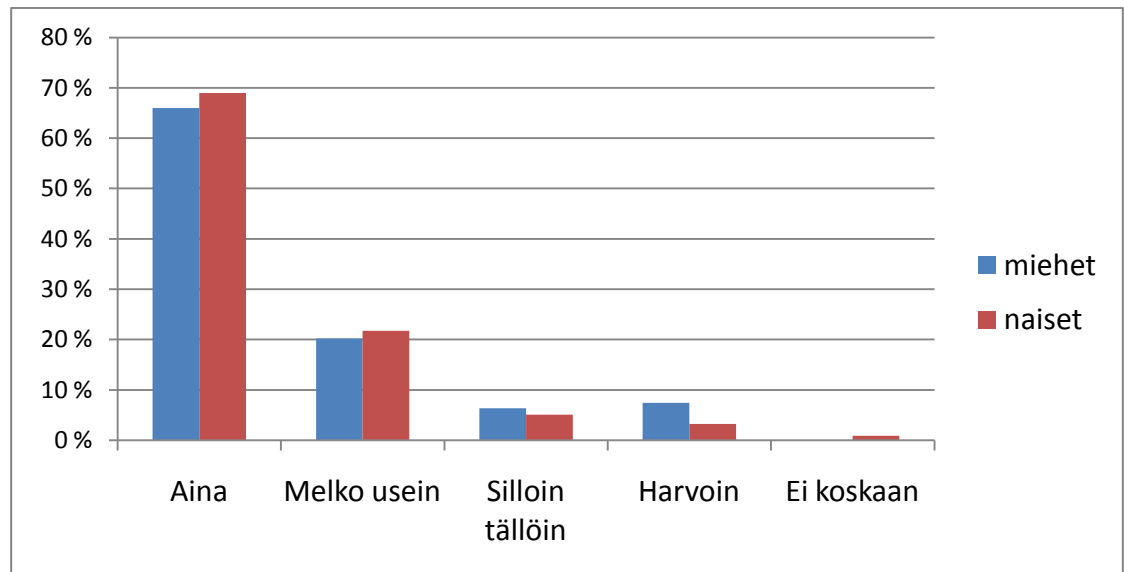


KUVIO 2. Nautitut ateriat koulutusohjelmittain (N=315)

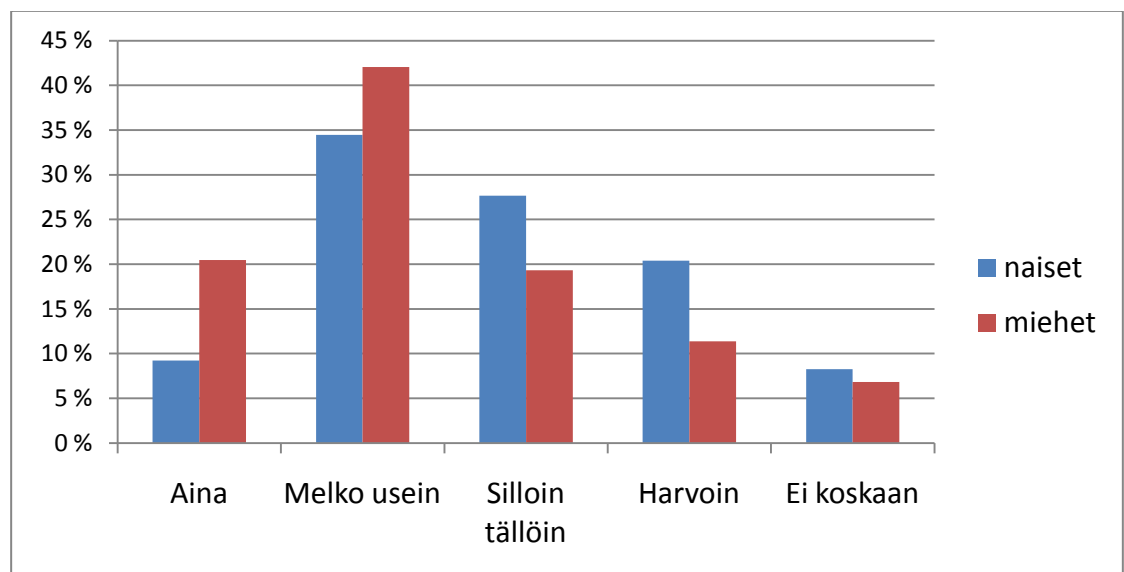


KUVIO 3. Lounaan syöntipaikka (N=315)

## Kuviot

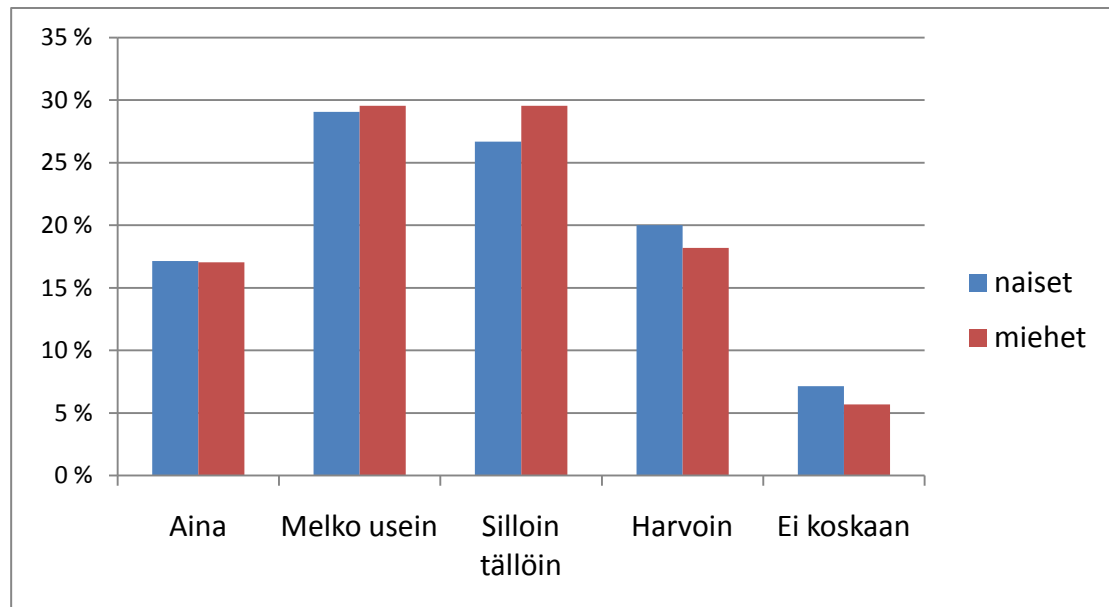


**KUVIO 4. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu salaatti naiset% (N=216), miehet% (N=94)**

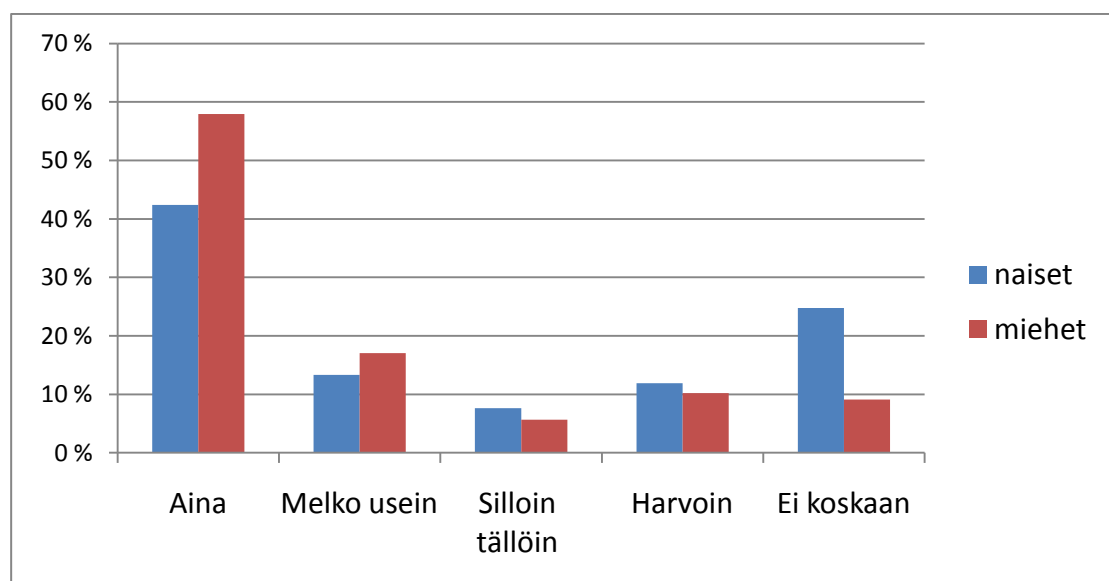


**KUVIO 5. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu vaalea leipä naiset % (N=206), miehet % (N=88)**

## Kuviot

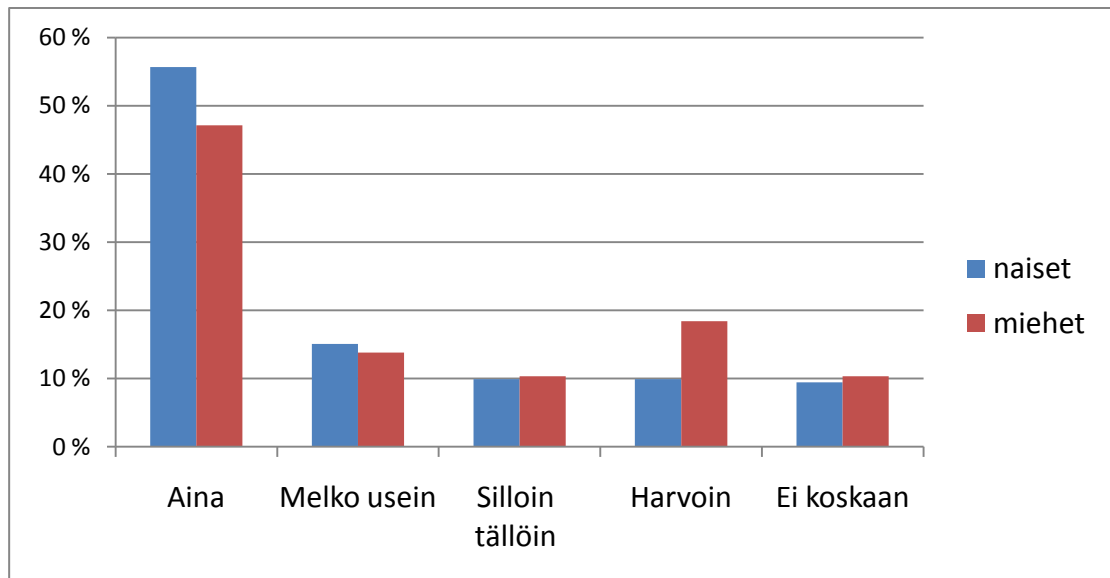


**KUVIO 6. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu tumma leipä naiset, % (N=210), miehet % (N=88)**

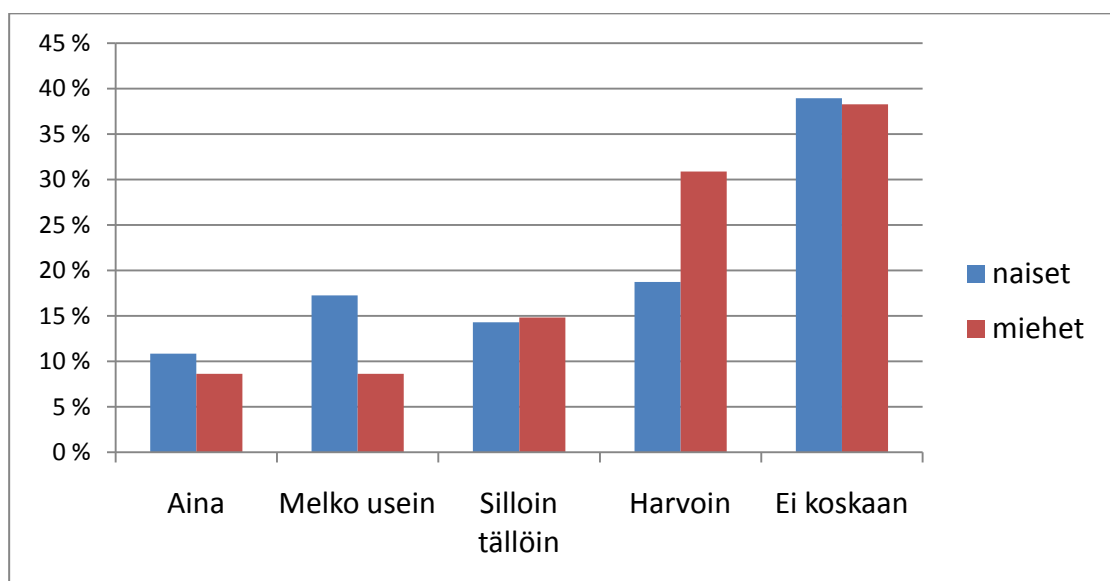


**KUVIO 7. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu maito tai piimä, naiset % (N=210), miehet % (N=88)**

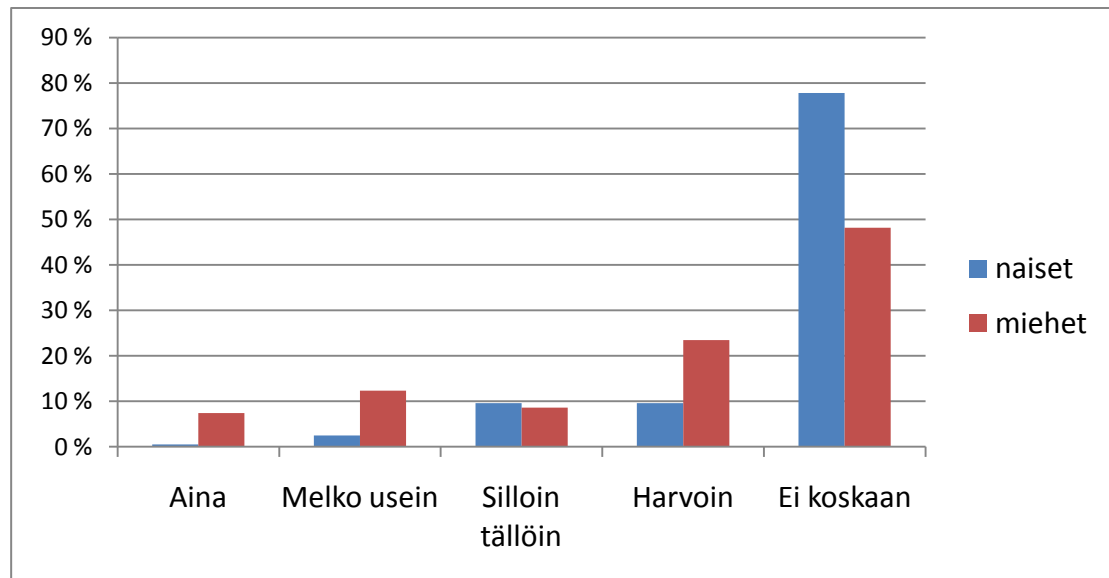
## Kuviot



**KUVIO 8. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu vesi, naiset % (N=212), miehet % (N=87)**

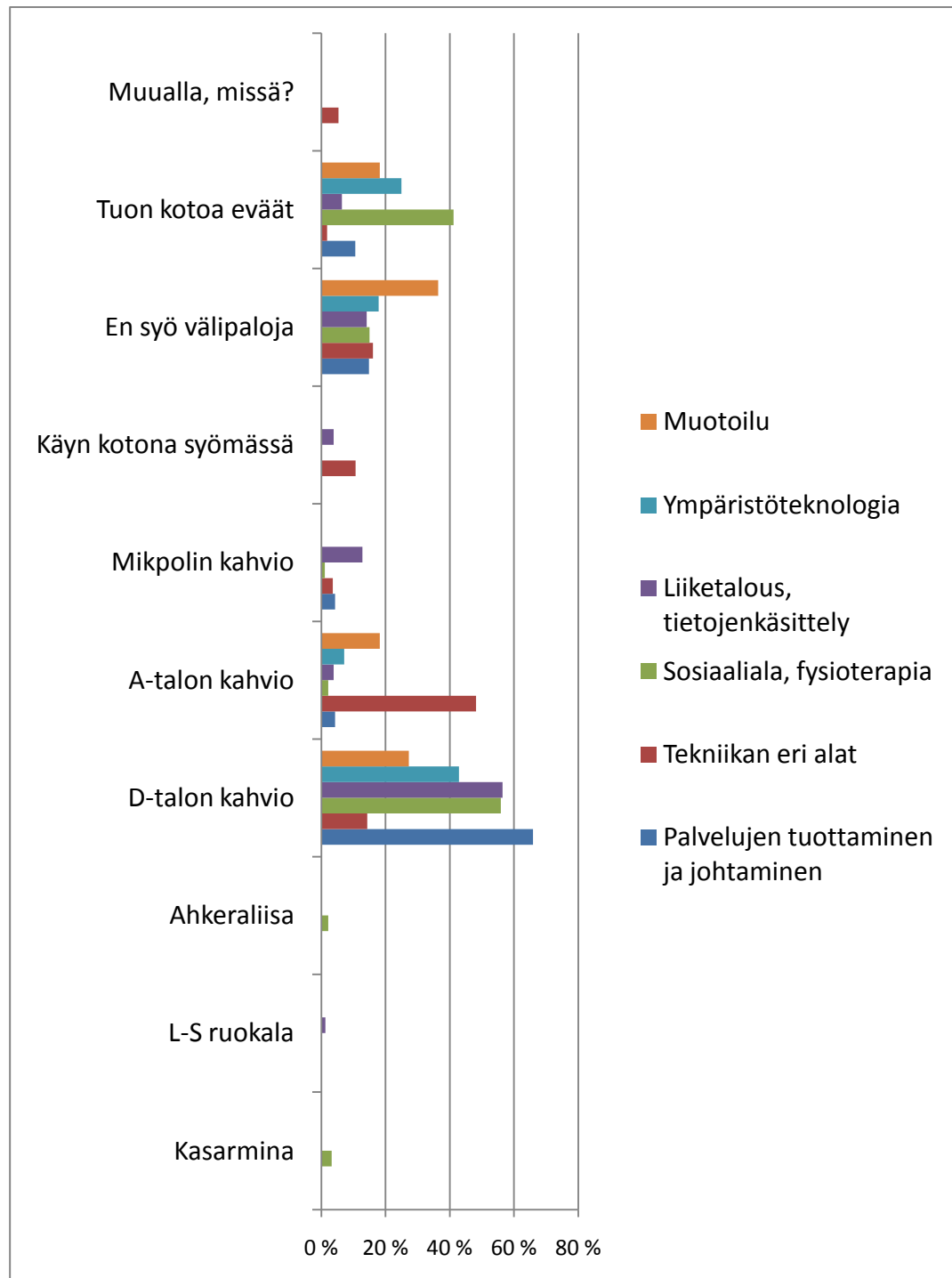


**KUVIO 9. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu mehu, naiset % (N=203), miehet % (N=81)**

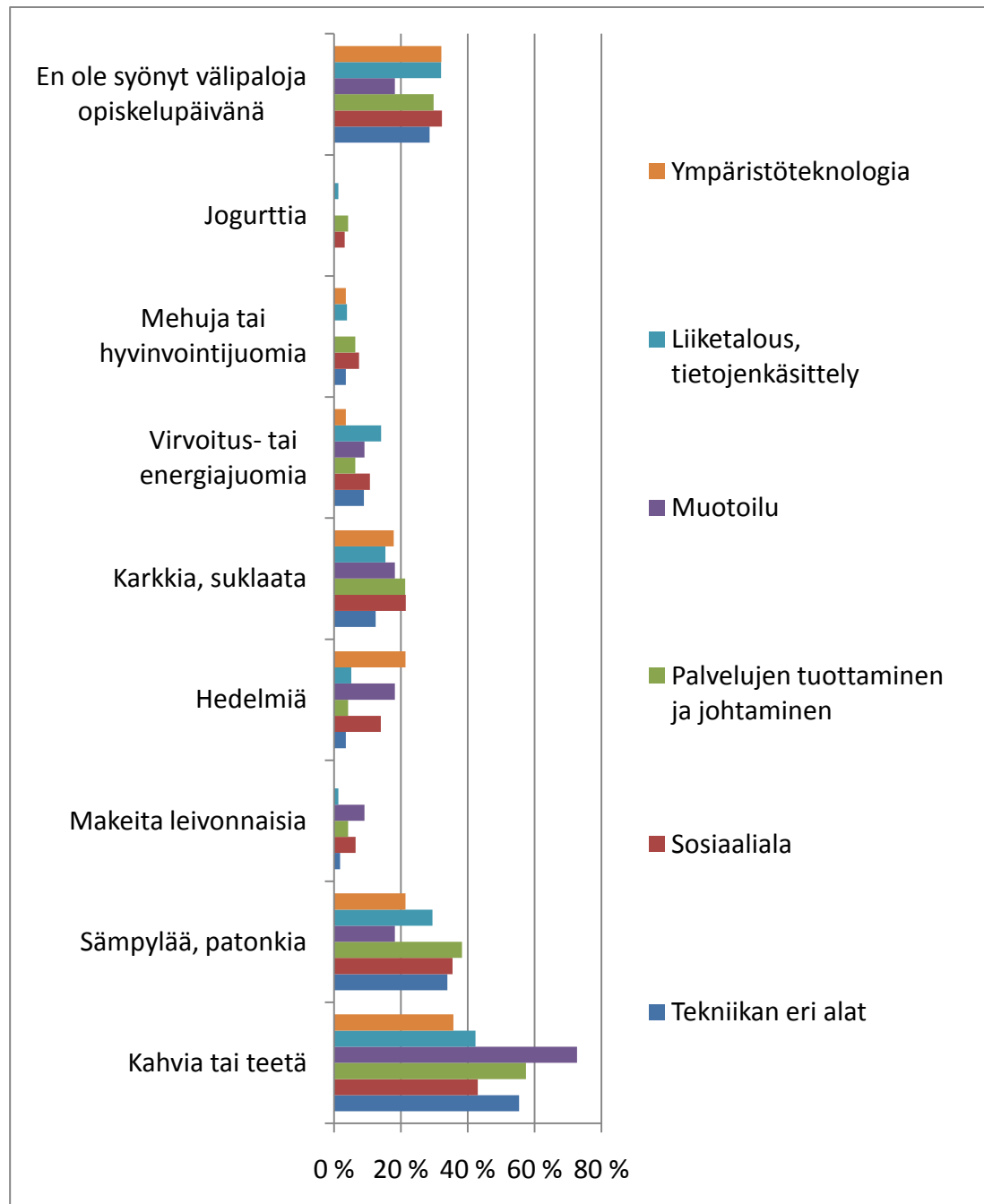


**KUVIO 10. Tyypilliseen lounaaseen kuuluu kotikalja, naiset % (N=203), miehet % (N=81)**

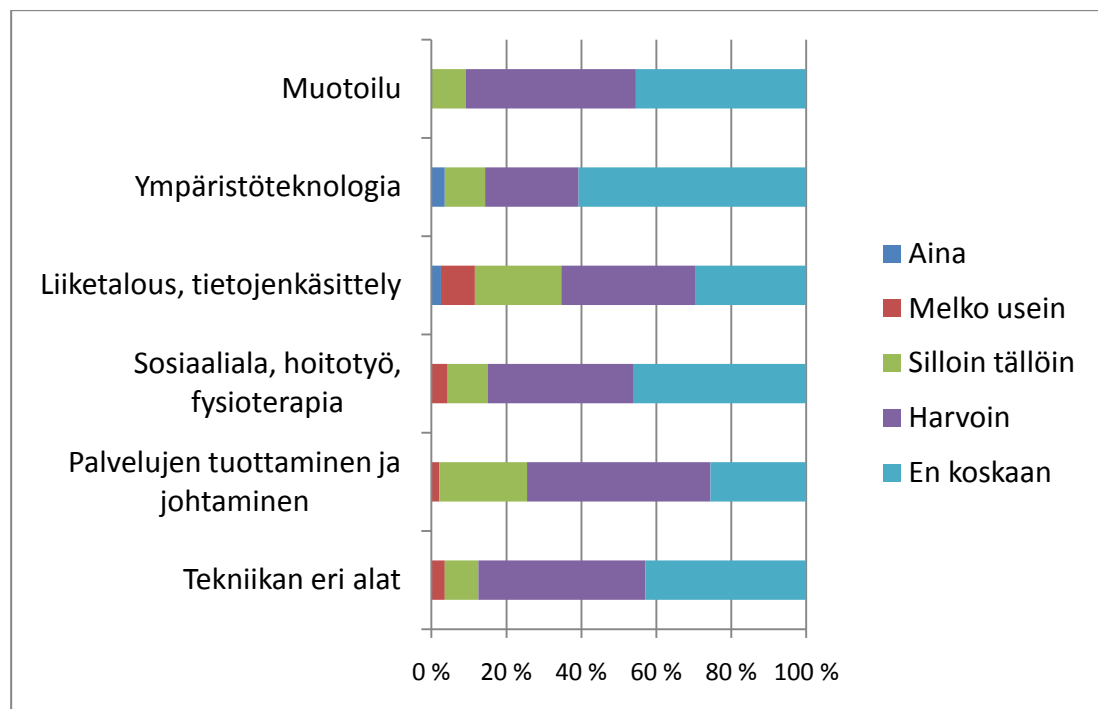




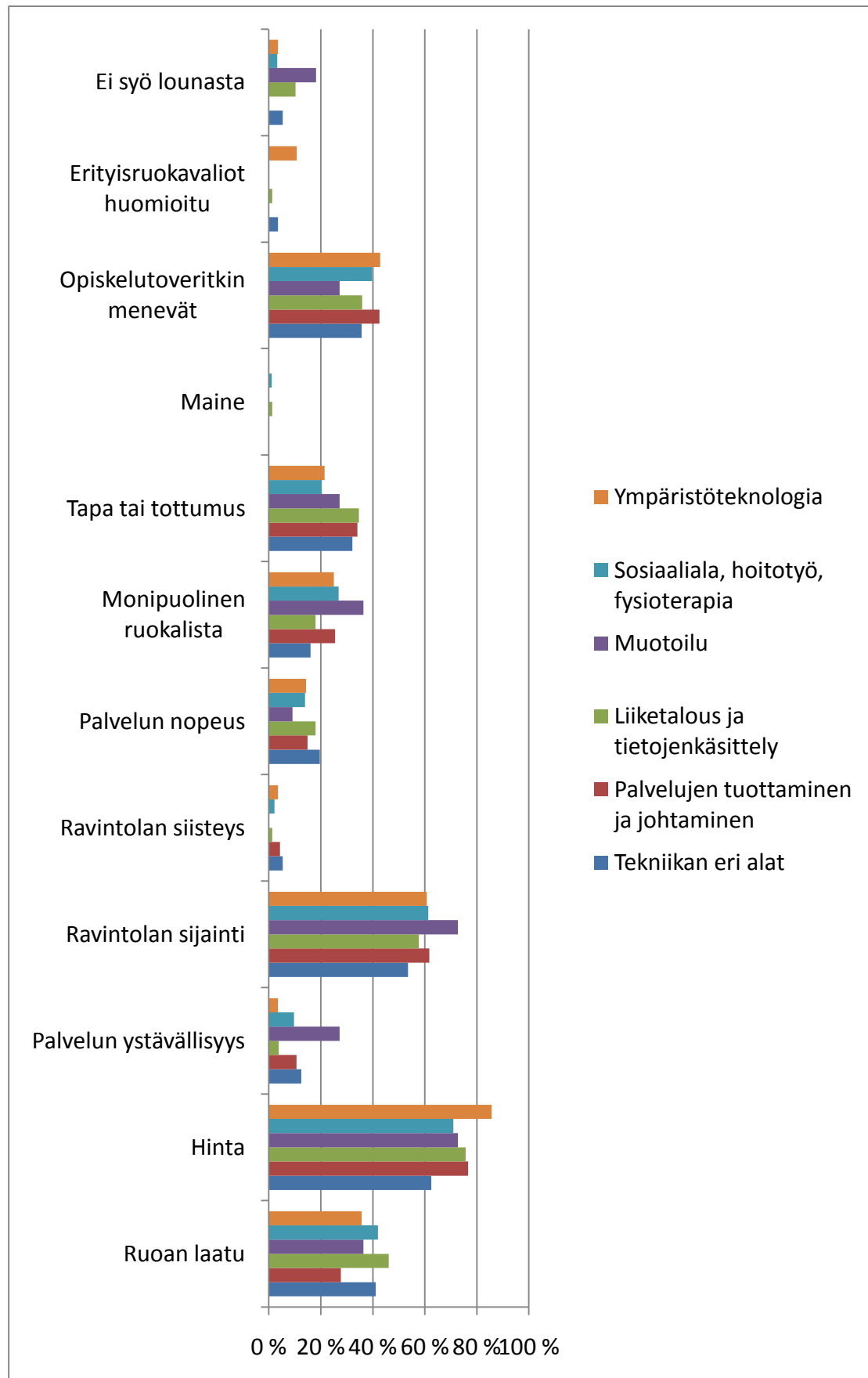
KUVIO 11. Välipalojen nauttimispaikka koulutusohjelmittain % (N=312)



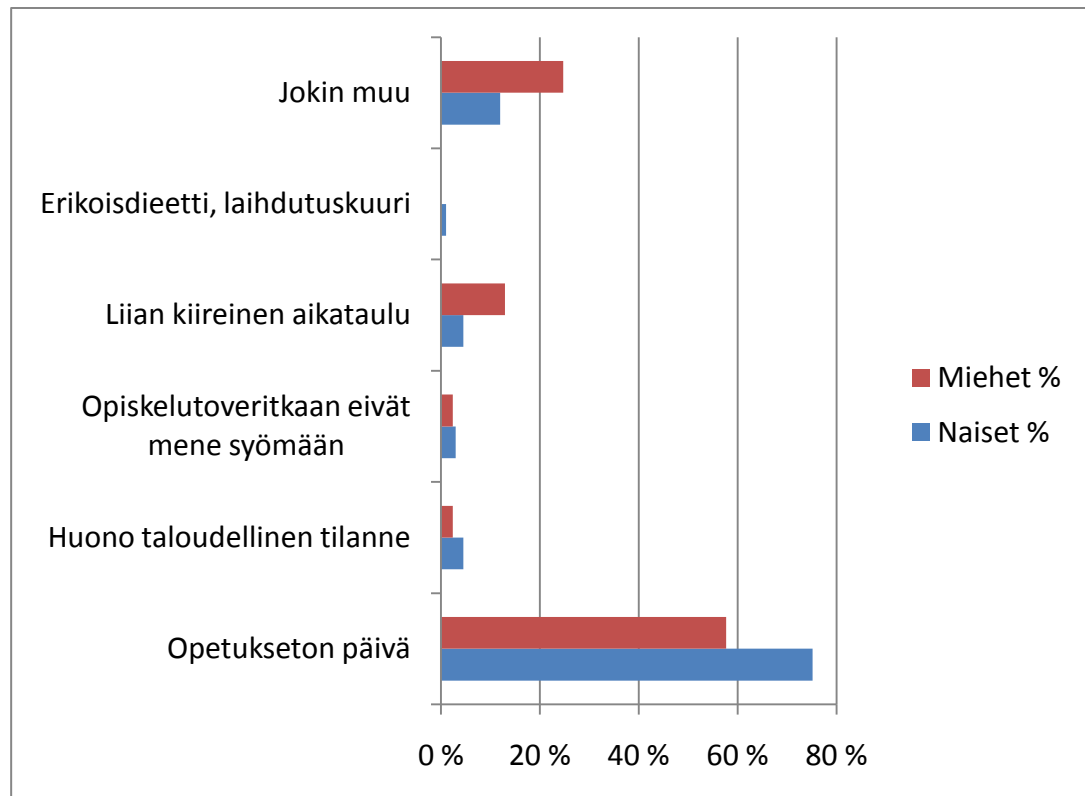
KUVIO 12. Nautitut välipalat koulutusohjelmittain (N=310)



**KUVIO 13. Lounaan korvaaminen kahvilatuotteilla koulutusohjelmittain (N=315)**



KUVIO 14. Ravintolan valintaan vaikuttavat syyt koulutusohjelmittain (N=312)



**KUVIO 15. Syyt kampuksella ruokailemattomuuteen, naiset % (N=201), miehet % (N=81)**

**Avoimet vastaukset**

Avoimet vastaukset kysymykseen nro 5 koskien lämpimän ruoan ensimmäistä nauttimisaikaa:

*17*

*18jälk.*

*n. klo 18*

*16-17:30*

*15-16*

*17-18*

*17-19*

*Syön kahvilassa leivän.*

*en syö joka päivä lämmintä ateriaa, silloinkun syön se ajoittuu noin 12-15 välille päivästä riippuen*

*17-20*

*16-18*

*17*

*17-18*

*15-16*

*16->*

*milloin kerkeän*

*Vaihtelee, joskus ei ollenkaan*

Avoimet vastaukset kysymykseen nro 7 koskien lounaan ruokailupaikkaa:

*mäkki*

*kulinaari*

*keskussairaalan ruokala*

*D-kahvio*

Avoimet vastaukset kysymykseen nro 8 koskien lounaan ruokailupaikan valintaa:

*kampuksella pitkät jonot*

*mihin mahtuu*

*Kasarmiinaan pitkä jono, ei jaksata jonottaa niin syön leivän kahviossa*

*ahdistaa liika ihmismäärä*

*ei joudu jonottamaan*

*ei tarvitse jonottaa*

*ruokajonot*

*Ahkeraliisassa ei ole tungosta*

*kelan tuki*

*sillä, että missä on paras ruoka*

*kasarminassa niin suuri ruuhka*

*työharjoittelupaikan läheisyys*

*nälän laatu, mitä tekee mieli milloinkin ja onko iso vai pieni nälkä*

*Mamkin ruokalaan ei mahdu.*

**Avoimet vastaukset**

Avoimet vastaukset kysymykseen numero 10 koskien ruoan valintaa kampuksella ruokailtaessa:

*Mitä tekee eniten mieli*

*valitsen ruokani sen mukaan, sisältääkö se aromivahvennetta E621 vai ei*

*Valitsen ruoan jolle en ole allerginen*

*Mikä vaikuttaa/ kuulostaa hyvältä*

*makutottumus*

*ruoka on mielestäni hyvää tai haluan kokeilla jotain uutta mitä ei tule kotona tehtyä*

*mieltymys*

*laktoosittomuus*

*mielentila :D*

*MAKU, hernekeitto yäk!*

*Ruoka vaikuttaa hyvältä*

*Ruokamieltymys, omasta mielestä paras ruoka vaihtoehtoista.*

*riippuu ihan vain siitä, mitä on tarjolla.*

*omien mieltymysten mukaan.*

*maku*

*sopivuus ruokavalioon*

*maku*

*maku*

*allergioiden mukaan*

*ainekset*

*onko mieleinen ruoka*

*kasvisvaihtoehtoja vähän, eli tarjolla olevista*

*erikoisruokavalio*

*ruokavalio*

Avoimet vastaukset kysymykseen numero 12, miksi ei lounasta kampuksella:

*teen itse*

*Ahdas ruokala*

*iltaopiskelija*

*koti on kampusalueella*

**Avoimet vastaukset**

*listalla ei ole mieleistä ruokaa*

*Tungos, pitkät jonot*

*Liian paljon tungosta*

*ne \*\*\*\*\* ruuhkat*

*ruokailun toimimattomuus, ahtaus, jonotus, huono palvelu, ruuan laatu*

*kasarmiinaan liian pitkät jonot*

*laatu*

*työharjoittelu, en ole koululla*

*iltapäivätunnit*

*En ole paikalla*

*ruokalista*

*syön päivittäin koululla vaikka ei olisi opetusta*

*eliksiirin harjoittelu*

*Jaksaa olla syömättä kotiin asti.*

*pitkät jonot*

*Liian pitkät jonot.*

*pahaa ruokaa*

*kasarminan ruuhkautuminen*

*ruokalistalla ei mitään houkuttelevaa*

*koulu alkaa vasta myöhemmin*

*jos ei ole laktoositonta kasvisruokaa*

*ruokalaan ei jaksu mennä notkumana, joten käyn kahvilla*

*paniikkihäiriö*

*ruokavalioon sopivan ruoan puuttuminen*

*pitkät jonot, ei mahdu istumaan*

*Suurtalouskeittiö-laatu*

*koulupäivä alkaa tai loppuu ruoka-aikaan*

*tungos ruokalassa*

*huono ruoka*

*ei ole hyvää ruokaa*

*Koska viikonloppuisin se on kiinni, kävisin silloinkin jos olisi auki*

*liian pieni ja ahdas ruokala*

*Ei satu opiskelupäivän keskelle*

*ruokalista*



**Avoimet vastaukset**

*tungos ruokalassa*

*paha ruoka*

*ei jaksa jonottaa*

*Pitkä jono*

Avoimet vastaukset kysymykseen numero 13 koskien nautittuja välipaloja:

*tuoremehu*

*salaattia*

*Paussi-patukoita*

*viiliä ja myslipatukkaa*

*mehukeittoa*

*Eloveena keksi*

*kaakao*

Avoimet vastaukset kysymykseen numero 14 koskien välipalojen nauttimispaikkaa:

*Mamok toimisto*

*tunnilla*

*kotona*

